هنن لاءِ اندر ۾ پريم ڌارڻ ڪنداسون ته پوءِ نه ڪنهن تي ٽيڪا ٽپڻي ڪنداسون، نه ڪنهن جا عيب ڪڍنداسون، نه ڪنهن کي ننديندا سون؛ نه ڪنهن تي ملامت وجهنداسون. جيئن گهوڙي جي ڪنهن پاسي ۾ ڪٽي عيب هجن ته به ٻيا پاسا انهن جي اوڻهائي ڪين ڪندا، انهيءَ لاءِ دل ۾ ڌڪار ڪين ڌاريندا، پريم سان انهيءَ عيبن کان آجو ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا.

ڪوبه انسان پورڻ ڪين آهي. هرهڪ جيو ۾ ڪي نه ڪي اوڻايون اوس آهن. جيئن اسين پنهنجي اوڻاين جي جيڪر اوڻهائي ڪين ڪريون، تيئن جڏهن اسين ٻين کي پنهنجو ٻيو روپ سمجهون ته هوند انهن جي عيبن جي اوڻهائي به ڪين ڪريون. جيئن اسين جيڪر چاهيون ته پنهنجي عيبن کان آجا ٿيون تيئن ئي اسين سڀ ڏانهن شُڀ اڇائون موڪليون ته هو به پنهنجي اوڻاين کان پري رهن.

سماپت

اچي وسي ٿي ته اوهان لاءِ ؟ اهي الا ٿوا ونيار ڪانسه اچي
ويندا جڏهن ان سبب ٿي اڄ عمل ڪندڙ ته جلد اچي
نسل ۽ اهڃاڻ ته ليڪچي ڇوڪرو ڇوڪري ؟ اڄ هڪ آهن ؟
ساڳي ٿي آليا آهيو" ... ته ڇو آهي-
اساڻي سنڌي جي شاعر شاعر پيا جيسه لکن لکه هزار
ڪوڙن ڪالڙن ليڪچرن ، دسي ڦارون ڦارو
جي ۽ سچڪيون جي ۽ سچن ، دسي ڦارون ڦارو
اهڙو جون ڪوڙن سوڙن آهن ، هن باڪي سچن
ناهر ڪيو آهي ، روپ ورپ ۽ سدس دسن ڦارون
ونڻ ۽ ... ڦار آهي ، محل ڪي جيئن ابڪ دراون لمن لبون ليڪن
اهڙو ڪي اڻ ٽليا روپ آهن .
اسين جڏهن اهو احساس ڪنداسون ته اسين هڪ ئي
پيا جيا پيدا ڪيل آهيون ، هڪ ٻئي جا ڀيا باڙا آهيون
ته اسين هڪ ٻئي سان احتراني ورتاءُ ڪنداسون ، جيڪو
جيڪو باڙا سان ڪراون ، اسين باڪي برابر ڪرا٘ان ٿا ،
اسين پنهنجو پاڻ سگهه ۽ ڪلپاڻ چاهيون ٿا . ساڳي ۽ رهڻ
پن سڀني جو پاڻ چاهينداسون ، سڀني جي ڀلي چاهينداسون
۽ بوءِ بن سان ڪيئن ۽ ڇڪتاڻ ، ڪڏهن ۽ رد ٻاڻ ،
ڪڏهن ۽ ناساري نا ڪاوڙ غصي جو ڪوه سبب ڪوڙ
رهندو ۽ اڄ پين پنهنجن رونڻ سان شانتي ۽ هجي
ڪوڪ ، اساڻي الدو ۽ سدائين شانتي ۽ جو واسو هوندو
اسين جڏهن سڀني کي پنهنجو پاڻ سمجهنداسون

هن لاءِ اندر ۾ پريم ڌارڻ ڪندا سون ته پوءِ نه ڪنهن تي نيڪا ٽپڻي ڪندا سون، نه ڪنهن جا عيب ڪڍندا سون، نه ڪنهن کي ننديندا سون؛ نه ڪنهن تي ملامت وجهندا سون. جيئن گهو جي ڪنهن پاڻيءَ ۾ ڪٽي عيب هجن ته به پيا پاڻي انهن جي اوگهڙ ڪين ڪندا، انهيءَ لاءِ دل ۾ ڌڪار ڪين ڌاريندا، ٻرابر سان انکي عيبن کان آجو ڪرڻ جي ڪوشش ڪندا.

ڪو به انسان پورن ڪين آهي. هر هڪ جيءَ ۾ ڪي نه ڪي اوڻايون اوس آهن. جيئن اسين پنهنجي اوڻاين جي جيڪر اوگهڙ ڪين ڪريون، تيئن جڏهن اسين ٻين کي پنهنجو ٻيو روپ سمجهون ته هوند انهن جي عيبن جي اوگهڙ به ڪين ڪريون. جيئن اسين جيڪر چاهيون ته پنهنجي عيبن کان آجا ٿيون تيئن ٺل اسين سڀ ڏانهن شُڀ اڇائون موڪليون ته هو به پنهنجي اوڻاين کان پري رهن.

سماپت

بُرائيءَ تي چڱائيءَ سان ئي غالب پئجي سگهجي ٿو.
بُرائيءَ کي بُرائي سان منهن ڏبو ته بُرائي وڌندي ويندي.
ميري ڪپڙي کي ميراڻ يعني مٽي لڳائبي ته وڌيڪ
ميرو ٿي پوندو. انکي صابڻ لڳائبو ته صاف ٿي ويندو.

اِهو ويچار دل تي ڪري آيو:-

I should be at peace with myself by being at peace with my other selves. I should be slow to Judge, slower still to condemn.

اِهن ٻنهي ڳالهين (ڳڻن) سان شانتيءَ ۾ رهڻ سان
شل ٻاهرين سان شانتيءَ ۾ رهان. شل آءٌ ٻين تي ٽيڪا ٽپڻي
ڪين ڪريان ۽ نِندِيان ته ٻيهر ڪڏهن ڪين ڪيان.

ان ويچار کي اسين هوند ٿورو ئي عمل ڪريون ته
سنسار ۾ جيڪر جهيڙا جهٽا، ڄڙڪ ڄڙڪا، ايرکا
حسد، وير وروڌ، ڇڪتاڻ ڪشمڪش وغيره غائب ٿي
وڃن. ۽ اسين هوند سرڳ پوريءَ ۾ رهون. اسان سڀني کي ايشور
خلقيو آهي. اسان سڀني جي اندر ۾ ايشور ئي وسي ٿو. اسين
سڀ ايشور جا ٻار روپ آهيون. انهيءَ ريت اسين سڀ
ساهوارا هڪ پيءُ جا ٻار روپ آهيون، هڪ ئي جا ٻا
ٻالڪ آهيون.

اسانجي رشين منين هزارين سال اڳ اُپديش ڏنو
آهي، ”جڏهن توهين سڀني جيون جنتن کي پنهنجي اندر ۾
محسوس ڪندا ۽ سمجهندا ته پنهنجي جيءَ جهڙي
جيو هلي هلي ٿا، تڏهن سڀني ۾ پنهنجي جهڙي جيءَ

ٿيندي تنهن جو جواب ڏيندو
ڪيتري توهان جي ايمان جو ڄاڻ سگهجي ٿو؟ سچ
حالي جي ڳالهه ڪندي، ته به ويجهي
ته ڀڳوان واهگرو جي ڳالهه سان حالي جي
جي ڀڳتن کي سامهون حالي اچي رهيو هو
آچو ڪندو ته حوصلو هالي اچي
آيو، ڀڳوان ٻڌي ته آڻا ڪيو ته حالي ٿي
رهيو آهي. ڀڳوان ڪري باسيو جيڪو پنهنجي ساٿين کي ته
ڪري بيٺو
ٻڌو ته حالي ڀڳوان کي ساڙي ڇڏيندو
حالي سان اڙائي اڙايو
بس ڪي سمجهيو ته ڀڳوان،
حالي ڄاڻي اچاريو. عجب
ٻر ڀڳوان توهان جو سولو سان
ڀڳوان سان ايترو ته اثر ٿيو جو سوال
لاءِ حالي لئي توهان جو
ٿيو ڪري، ڀڳوان جي ايمان ثابت ڪري، اچي وڏو
ڀڳوان جي حالي جي ٽولي جي ٻاهر سان کيڏايو
ڀڳوان ٻيهر حالي جي ڳالهه
ڪري ڏيکاريو ته ڀڳوان جي ٻانهن
ته ڀڳوان جي ڌيان ڪري ڇڏيو ته ڀڳوان کي
ڀڳوان جي حياتي جي ڳالهه ٻڌي آهي، جيڪو
ڪري ڏيکاريو، ڀڳوان ته وڏي ڳالهه آهي ته ڀڳوان
اتي حال ڪري اچي، ان ماڻهو ڪري ٻڌي
جي جيڪي آهي، ڪيڏو باسيو اچي ٿو ته
ڀڳوان جي ڳالهه سان ڪيس
ڀڳوان جي ڳالهه ته اڳتي جو
ڏيکاريو ”اسان جو“ ڳالهه ٻڌائي، ڀڳوان جي
جي اڳ ته اثر ٿيو جو اوهان ڪري

ڀلائي ٻڌي ڪري
Overcome evil with good
ٻڌ جو ڀلو آهي.

بدلو ونـان ته توهانجا مائٽ مونکان بدلو وٺـندا. وري منهـنجا مائٽ توهانجي مائٽن کان بدلو وٺـندا. اهڙيءَ ريت وير سان وير شانت ڪـين ٿيندو. مان وير ٺيائيان ٿو، ان بعد ٿي وير شانت ٿيندو.

راجا برهم دت تي انهن اکرن اهڙو ته ٿيرو اثر ڪيو جو نه فقط دير گهايوءَ کي پنهنجو راڄ واپس ڏنائين، پر پنهنجي ڌيءَ سان شادي به ڪرايائينس.

حياتيءَ ۾ به اسان پئي ڏٺو آهي ته ڪم دشمني وڌي ۽ ان سان موت ۾ دشمني رکڻ ته انهي ٿي وڌيڪ [illegible] چڙهندو ۽ وڌيڪ وير وٺڻ لاءِ رٿون رٿيندو ۽ تباهه ٿيندو. ائين ويندي دشمني پنهنجي طرف وڌندي ۽ [illegible] جوکم رسندو. پر جيڪڏهن دشمني [illegible] [illegible] رکندڙ سان برابر پيار ورتاءُ ڪجي، سانس قرب [illegible] ته اوس اهو ٻير ۽ قرب سندس هرڊي اندر [illegible] ۽ دشمنيءَ جو نالو نشان به سندس [illegible] ڪري [illegible] جيئن راجا برهم دت جي دل [illegible] ٿيو ۽ کيس راڄ پاڻ واپس ڏنائين. نيڪيءَ [illegible] هميشه نيڪي ٿي [illegible] آهي.

ڪرستانن جي [illegible] [illegible] ته جيڪڏهن ڪوماڻهو توکي [illegible] ۾ کيس ٻئي [illegible] [illegible] [illegible] پيو ڳل ڦيري ڏي" اهڙي [illegible] [illegible] پوندو ته هو نه فقط [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] راجا [illegible]، [illegible] راجا ڏاڍو [illegible]؟
[illegible]
[illegible] وزير [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] ڏٺو، "وزير
ساڻ وڏو شاهه [illegible] ساڻ [illegible] وڏو
شاهه ٿيندو.

[illegible] بعد راجا [illegible] لوڪن کي
ساڻ [illegible] شڪار تي [illegible] اتفاق ساڻ راجا
[illegible] لوڪن کان جدا ٿي [illegible]
راجا وٽ نوڪري [illegible]
[illegible] راجا کي اڪيلو ڏسي، [illegible]
[illegible] ساڻس [illegible]
[illegible] "وڏو ساڻ وڏو شاهه [illegible]."

راجا [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

(ايشور) جي جاڻ پوندي ۽ الله هردي ۾ سڄو پرابر الون ڀيندو، جيئن سائين بيوس چيو آهي:-

”جاتل مان سڃي پوي، اڻ جاتل جي جاڻ
دنيا دل جي درسدي، دلبر درسن ڪاڻ.“

## جنم ڏينهن تي ويچار

هي ويچار دل تي ڪري آيو هڪڙو ٻڌ ڀڳوان جو آهي، جنهنجو پڌرو جواهرلعل نهروجي ڪتاب Discovery of India ۾ ذڪر ڪيو آهي. پيو ياد ڪرڻ اثر نه ڪيترن مهابرش جو آهي. ڪجهه عرصو اڳ ڪٿي پڙهيو هئم.

Never in this world does hatred cease by hatred, hatred ceases by love and let a man overcome anger by kindness, evil by good.

هن سنسار ۾ ڪڏهن به ڌڪار، ڌڪار سان ختم ڪين ٿي ٿئي. ڌڪار پريم سان ئي ناس ٿي ٿئي. ۽ منش کي غصي تي قرب سان غالب پوڻ گهرجي ۽ برائيءَ تي چڱائيءَ سان.

هڪ ڀيري ٻڌ ڀڳوان جي شش جو نالو اهي جيڪڙو ٿيو، ڀڳوان ٻڌجي شش کي ڪنو ڪري، ڪين هڪ ڪتا ٻڌائي:-

تن جي خدمت ڪندڙن کي ايشور پوڄا ڪندڙ."

ٻاڳوڙه ٻڌائي ٿو ڪا پرارٿنا آهي. "مان مرڻ جي
شڪتي پوڄا ڪرڻ ڪنهن نه چاهيان، نڪو ٻيهر جنم مرڻ
جي چڪر کان ڇوٽڪارو نه چاهيان. مان سڀني دکي
انسانن جو دک ڀوڳيو دک ڪري پاڻيان ۽ انهن جون
ڪوڙان، جنهن ڪري دک کان آجا ٿين.

سوامي رامداس چيو آهي، ٻيو ڪي ٿي پوڄا لاءِ
ايشور ظاهر آهي. غريبن، دکين ۽ ماڻهن سان همدردي،
خدمت ۽ پيار، سڀني جي ڀلائي لاءِ ايڏو وڏو وسيلو آهي.
سڀ ڪو آگاهه آهي سڀني جيون سان پيار، سڀني
جيون جي خدمت، سڀني جيون کي ايشور ڪري ڄاڻ."
ٻئي هنڌ چيو اٿس، "ٻڪاين کي ڪانهي ڏيڻ هڪ اهم
ڪم آهي. ٻين کي مصيبتن کان ڇوٽڪارو ڏيڻ ني
ايشور جي صحيح پوڄا جي اپاسنا آهي."

اسين سڀ ٻڌ ايشور کي، جي ڏٺائين رهيو ناهي ڪيئن
پوڄا ڪريون ها ڇاڪاڻ آهيون ته ايشور کي سڀني جيون
۾ ڏسڻ ايشور رهندو. جنهن ڪري شڪر ڪرڻ ٿيا ۾
آهي آهي، "هر سچو ڀڳت آهي سو مونکي سڀني ۾ ۽
سڀني کي مون ۾ ڏسي ٿو" ته پوءِ اسين ٻئي ڪي
پيار ڪنداسين، جنهن لاءِ ۽ اهڙا ڪم ڪنداسين
جنهن ڪري اسين ٻين سان پيار وڌائي
سگهون ۽ انهن لاءِ ڪم ڪريون سان اهڙا حالا

ڪريان ٿو جو سچيءَ آهي.“ اهوئي سچي ۽ سچي پرارٿنا
ٿو ڪري، جو سيوڪ - منش، پسو، ۽ پکيءَ کي پيار ٿو
ڪري.“ ايشور ڀڳت اهوئي آهي جو ستايلن، مصيبت ۾
ماريلن جي دل وڃان ۽ تن من سان شيوا ٿو ڪري.“

گرونانڪ ديو چيو آهي، ”سيني جيون ۾ پرماتما
وياپڪ آهي. انهن جي گهرج پوري ڪرڻ اسانجو ڪرتوه
آهي. ڪنهن گهرجائوءَ کي پنهنجي هٿان وٽ سارو ڪيڏي
ڏيڻ ۾ اسانجي آزمائش ۽ پريڪشا آهي ته اسين پرماتما
کي هرهنڌ حاضر ٿا ڏسون، ۽ ڪيس پيار ٿا ڪريون.
جيڪا جوت اسان ۾ آهي سا ديني ۾ به آهي ۽ اسين
انهن جي مدد ڪرڻ سان، انهيءَ جوت جي پوڄا ٿا
ڪريون.“

سوامي وويڪا نند کان ڪنهن پڇيو، ”ڌرم ڇا آهي؟“
ترت ٿي وراڻيائين، ”پنهنجي جيون سيني جي ڀلي،
سيني جي ڪلياڻ ڪاڻ ارپڻ ڪرڻ ڌرم آهي. جيڪي
رڳو تون پنهنجي لاءِ ڪرين ٿو سو ادرم آهي.“ ٻئي هڪ
شش کيس چيو، ”پين جي شيوا ۾ وقت وڃائڻ کان سٺو
وقت ايشور جو ڌيان ڇو ڪين ڪجي؟“ کيس چيائين،
”تون جي سمجهين ٿو ته ٻئي جي ڀلائي ڪرڻ ۾ تون وقت
وڃائي رهيو آهين ته ڀل وقت وڃاءِ. تو پنهنجون ڪيترون
حياتيون اجايون ڳالهين ۾ وڃايون آهن. ڇو ڪين انسانذات
جي ڀلي لاءِ هيءَ جيون به وڃائين. پر مان توکي ٻڌايان
ٿو ته ائين ڪرڻ سان تنهنجي جيون اجائي ڪانه ويندي.

ڀائر ڀيڻر آهيون، پوءِ بہ اسين هڪ ٻئي سان قرب ڀريو
ورتاءُ ڪين ڪنداسون، هڪ ٻئي جا ساٿي ۽ مددگار
ڪين ٿينداسون، تہ مالڪ لاءِ سچو پريم ڪڏهن بہ اندر ۾
اُڀري ئي ڪين سگهندو.

منش سارو ڏينهن ڀل ايشور جي ڀڳتيءَ ۾ مگن رهي،
مندر ۾ وڃي پاٺ پوڄائون ڪري ۽ گهنڊ وڄائي، رام نام
جپيندو رهي؛ پر جي منش جاتيءَ لاءِ سندس اندر ۾
پريم ناهي، قرب ڪينهي، هو انهن جي خدمت چاڪري
ڪانہ ٿو ڪري، سندن دک ۾ دکي ڪين ٿو ٿئي، پاڻي
پاڻي ڪين ٿو ٿئي، سندن دک مٽائڻ لاءِ پنهنجي سگهہ
سٽ آهر يتن ڪين ٿو ڪري، انگ اگهاڙي ۽ پيٽ بکئي
سان همدردي ڪين ٿو رکي، تہ هن جي سموري ڀڳتي
بي معنيٰ ٿي پوندي، وئرٿ ويندي ۽ سائينءَ کي ڪڏهن
بہ پراپت ڪري ڪين سگهندو. خالق خلق جي خدمت
مان ئي پراپت ٿو ٿئي.

صوفي درويش بايزيد کان ڪنهن پڇيو "الله ڪٿي
آهي؟" وراڻيائين "مسجدون ۽ مندر افسوس خالي آهن.
سندن ۾ سهڻن پٿرن جون عمارتون بيشڪ آهن. پر الله اُتي
ڪين آهي. ساري عربستان ۽ ٻين ديسن ۾ کيس ڳوليم،
افسوس کيس ڪٿي بہ لڀي ڪين سگهيس. هن جي
خدمت روپي مندر ۾ ئي کيس پسيم."

لوڪن جي خدمت، منش جاتيءَ جي سيوا ۾ ئي
ايشور پرتڪش ٿئي ٿو. هن جي سيوا ڪرڻ سان هردو شُڌ

## ٻالڪن سان سهڻي ٻولي
## ۽ ٻالڪن جي ڳالهه

سينٽ (سنت) جان جو چوڻ آهي ”جيڪڏهن منش
چوي ته مان ايشور کي پرڻام ڪريان ٿو ۽ پنهنجي ڀاءُ
(ٻئي منش) لاءِ ڌڪار ڌاري ٿو ته هو ڪوڙو آهي، ڇاڪاڻ جي
آهي. ڇاڪاڻ ته جو پنهنجي ڀاءُ جنهن کي ڏٺو اٿائين،
تنهن کي پرڻام ڪين ٿو ڪري، سو ايشور جنهن کي ڏٺو ئي
ڪين اٿائين، تنهن کي ڪيئن پرڻام ڪري سگهندو.“
ٻئي هنڌ چيو اٿس ”جو منش چوي ٿو ته مان روشن
راهه تي هلي رهيو آهيان، پر پنهنجي ڀاءُ کي ڌڪاري
ٿو سو اونداهي ۾ آهي. جو پنهنجي ڀاءُ کي پيار ڪري
ٿو سو روشن راهه تي آهي.“
”اهين جيوتا ساڳي ئي ڳالهه مهاتما گانڌيءَ چئي آهي
ته اسين ايشور کي پرڻام ٿا ڪريون ۽ ساڳئي وقت ايشور
جي خلقت سان وڏون وڙ ورهائيندا، اهي ٻئي هڪ ٻئي
جي ورڌ ڳالهيون آهن.“
اسين سڀ جيو ايشور جا ٻار روپ آهيون. اسان سڀني
کي ٻروٻر پرماتما ئي پيدا ڪيو آهي. ڪرسٽ جو آهي
”اوهين سڀ ٻالڪ پالڻ آهيو“ جڏهن اسين سڀ هڪ ئي

سنت ونوبا ڀاوي انن سالن کان پيدل ياترا ڪري،
زميندارن ۽ ڌنوانن جي اڳيان ٽرسٽيشپ جو سڌانت رکي
رهيو آهي ته هو زمين ۽ ڌن جا مالڪ نه آهن، پر ٽرسٽي.
ڪين سڀ ڪجهه ٻين سان ونڊڻو ورهائڻو آهي. ڀودان تحرڪ
دوارا هو زميندارن کي آتساهت ڪري رهيو آهي ته
هر ڪو پنهنجي رضا خوشيءَ زمين جو ڪافي حصو دان
ڪري. سمپتي دان دوارا هو آتساهت ڪري رهيو آهي،
ٻين سيٺين کي ته ڌن دولت سماج جي مدد سان پراپت
ٿيو آهي انڪري انهو حصو سماج کي ڏيڻ جڳائي.

ڀودان جو اڳيتي قدم آهي گرام دان. ڳوٺ جي سموري
زمين ٿي ڳوٺ جي رهواسين جو گڏيل ادڪار. سڀ گڏجي
زمين کيڙين، سڀ گڏجي فصل لڻن. سيٺي گڏجي ڳوٺ
جي ڀلي لاءِ يتن ڪن. ڏک سک ۾ سيٺي هڪ ٻئي سان
ڀاڱي ڀائي ٿين. ڏک ٻين سان ورهائڻ ۾ ختم ٿيندو آهي،
۽ سک ٻين سان ونڊڻ ۾ وڌندو آهي.

منش جاتيءَ جي ويچارن ۾ اهو ڦيرو اچي ته جيڪر
سنسار مان جهيڙا جهٽا دور ٿي وڃن، لڙائيون لڳن ٿي ڪين،
شانتي استاپن ٿي وڃي، سمانتا پيرو ڀائي ۽ مهاتما گانڌيءَ
جو رام راڄ اکين پسڻ ۾ اچي.



ٻڌائجو ته پنهنجو ڪولهو ٻالي ڪوٺو
مٽي جو ڦاٽي سياڻو ۽ آهي ته هن جو ڪوڙو
ٺٺي جو ٻاڙ ڪوڙو، هن سانوڻ ٿڪائيءَ ۽ انسان ڪوڙي
وٽيو جهڙو اهڙا سانوڻ هڪ وڏن ڏنو ٻاڙ ڀرپور
ٻلي ڪرڪو ڏيو ٻل ۽ وچ آهي، وڏون ٿي جهڙي
ڪمائي ۽ ٻنهي جي لوڪ ٿي ڪمائي، ووٽون
ڪيس ڏاڪ هيو، سانوڻ جو هٿ ڏاڪ ڪوڪي ڏاڏو ۽
وڏون ووڪ وڃي ٻالي ۽ ٻيو اهڙا ڪِنرا
لبڻي وڃي، آخر سانوڻ هڪ ڪانو ڪنهن سان
ووٽون کي ڪنهن ووٽاڻي ٿئي ۽ انسان ڪيڏو ٻيا
ٻاڦو سانوڻ ٿي ڪليا لڳا، جيانوڻ ته "اوهان ڪوڙ آهن، ڪوڙي
سڌ ڪار آهي ته ووٽن جو سياڻو آهي ڏٺ، ڇليا"
سانوڻ وراڻيو "۽ مٽي جو سياڻو آهي، وڃ ڏل ٿيا
ٻئي جو ٻاڙ ڪوڙو جهڪڙن ووٽن ... جي ٿوڙي ۽
ٻنهي جو سياڻو ۽ ساري ڪم ڪري سگهي، ۽ مٽي کي ٻنهي
سياڻو ٿي ڪيڏو وڃا ۽ ڇڏائي؟"
سڀ ۽ اٿاڻي، اهاڻيا جو ڪاريا اهڙي آهي جو
اسان ٻنهي ڏاڏي سياڻا ٿا آهي وڏا آهيون، اسان
ٻالڪي هڪ ٿي جو وڏي ڪوڙ ٿا ٻالڪون، اسان ساري
ويڻا آهيون ته اسان جو ڪم ۽ آهيون، سڀ سماج جي
سيٺيا سان، اسان ... ڪلهي جهڙا اسالڪي
آهي، سا اساڻي آهي، ات ٿي ... اسانجو ٿي
آهي.

اها ڀاونا اسان ۾ تڏهن ايندي جڏهن اسين احساس رکنداسون تہ اسين سڀ ايشور جون مورتون آهيون، اسين سڀ هڪ ٻئي جا روپ آهيون. ٻين جو ڏک اسانجو ڏک آهي، ٻين جا ڪشٽ اسانجا ڪشٽ آهن. اسين پنهنجي ڪٽنب جي پالنا جو اونو رکون ٿا. پنهنجي ڪڪي، ڪڪيءَ، ڀاءُ ڀيڻ وغيره جو ڏک پنهنجو ڏک ڪري سمجهون ٿا. اسين جيڪي ڪمايون ٿا، تنهن ۾ گهر جي سڀني ڀاتين جو ادڪار رهي ٿو. اهو سڀ انڪري ٿو ٿئي، ڇاڪاڻ تہ اسين پنهنجي ڪٽنب جي ڀاتين کي پنهنجو ٿا سمجهون، ڪٽنب جي ڀاتين جو هڪ ٻئي سان سنيهہ ۽ پريم ٿو رهي.

ساڳيءَ ريت اسين جيڪڏهن سنسار کي هڪ وشال ڪٽنب سمجهون، ساري منش جاتيءَ کي پنهنجو روپ سمجهون تہ اسانجي هردي ۾ سڀني لاءِ پريم اُتپن ٿيندو. اسين ٻين جو ڏک پنهنجو ڏک ڪري سمجهنداسون، اسين پاڻکي سماج جو انش سمجهنداسون. سمجهنداسون تہ ٻين ماڻهن جيئان اسانجو فرض سماج ڏانهن بہ آهي. اسين جنهن بہ پدويءَ تي پهتل آهيون، جو ڪجهہ بہ اسان پراپت ڪيو آهي اُنهہ ۾ سماج جي سهايتا ڪئي آهي. انڪري سماج جو اسان تي حق آهي. سماج اسان سان ڀاڱي ڀائي آهي. اهڙيءَ ريت اسانکي احساس ٿيندو تہ ڪنهن بہ منش کي مدد ڪرڻ سان اسين مٿس ڪو ٿورو ڪونہ ٿا ڪريون، پر

هي ڪنتي پتر (ارجن) آتما جي ڪلياڻ خاطر ڪارڻ ڪري
ٿو ۽ پرم پد پائي ٿو. (٢٢-٦١)
جو منش شاسترن کي اورانگهي، پنهنجي ڪامنائن
موجب هلي ٿو سو نه سڌي، نه سک، نه آتم پدوي پائي
ٿو. (٢٣-١٦)
جو هر ڳالهه ۾ موهه رهت آهي، جنهن من تي قبضو
ڪيو آهي، جنهن ڪامنائون لياڳيون آهن، سو ان لياڳ
ڪري پرم سڌي پائي ٿو. (١٨-٤٩)

## شل سڀ جو ڀلو ٿئي

ڀودان ، گرام دان ۽ سرووديه جو سار ۽ لت آهي،
سڀ جو ڀلو، سڀ جو ڪلياڻ ۽ خير. توڙي رهن مان نه
رهان، امير نه رهي، غريب نه رهي. زميندار نه رهي،
ڪسان نه رهي. مالڪ نه رهي، مزدور نه رهي. پر اميري
ختم ٿئي، زميداري ختم ٿئي، جاگيرداري ختم ٿئي،
ساڳي وقت غريبي به ختم ٿئي. اسانتا دور ٿي وڃي،
نابرابري ختم ٿي وڃي. سڀ پرمي گوپال جي آهي،
سماج جي آهي. جو محنت ڪري سو پورو حصيدار آهي.
شرڪو پنهنجي لياقت ۽ شڪتي انوسار ڪم ڪري،
هر ڪنهن ڪ... ... گهرج ۽ ضرورت آهر ملي.

اها ڀاونا اسان ۾ تڏهن ايندي جڏهن اسين احساس رکنداسون ته اسين سڀ ايشور جون مورتون آهيون، اسين سڀ هڪ ٻئي جا روپ آهيون. ٻين جو دک اسانجو دک آهي، ٻين جا ڪشٽ اسانجا ڪشٽ آهن. اسين پنهنجي ڪٽنب جي پالنا جو اونو رکون ٿا. پنهنجي ڪڪي، ڪڪيءَ، ڀاءُ ڀيڻ وغيره جو دک پنهنجو دک ڪري سمجهون ٿا. اسين جيڪي ڪمايون ٿا، تنهن ۾ گهر جي سڀني ڀاتين جو اڌڪار رهي ٿو. اهو سڀ انڪري ٿو ٿئي، ڇاڪاڻ ته اسين پنهنجي ڪٽنب جي ڀاتين کي پنهنجو ٿا سمجهون، ڪٽنب جي ڀاتين جو هڪ ٻئي سان سنيهه ۽ پريم ٿو رهي.

ساڳيءَ ريت اسين جيڪڏهن سنسار کي هڪ وشال ڪٽنب سمجهون، ساري منش جاتيءَ کي پنهنجو روپ سمجهون ته اسانجي هردي ۾ سڀني لاءِ پريم اُتپن ٿيندو. اسين ٻين جو دک پنهنجو دک ڪري سمجهنداسون، اسين پاڻ کي سماج جو انش سمجهنداسون. سمجهنداسون ته مٿن مائٽن جيئان اسانجو فرض سماج ڏانهن به آهي. اسين جنهن به پدويءَ تي پهتل آهيون، جو ڪجهه به اسان پراپت ڪيو آهي اُنهن ۾ سماج ئي سهايتا ڪئي آهي. انڪري سماج جو اسان تي حق آهي. سماج اسان سان ڀاڱي ڀائي آهي. اهڙيءَ ريت اسانکي احساس ٿيندو ته ڪنهن به منش کي مدد ڪرڻ سان اسين مٿس ڪو ٿورو ڪو نه ٿا ڪريون، پر

هي ڪنتي پتر (ارجن) آتما جي ڪلياڻ خاطر ڪارج ڪري ٿو ۽ پرم پد پائي ٿو. (٦١-٢٢)

جو منش شاسترن کي اورانگهي، پنهنجي ڪامنائن موجب هلي ٿو، سو نه سڌي، نه سک، نه آتم پدوي پائي ٿو. (١٦-٢٣)

جو هر ڳالهه ۾ موهه رهت آهي، جنهن من کي قبضو ڪيو آهي، جنهن ڪامنائون تياڳيون آهن، سو ان تياڳ ڪري پرم سڌي پائي ٿو. (١٨-٤٩)

## شل سڀ جو ڀلو ٿئي

**ڀودان**، گرام دان ۽ سروودي جو سار ۽ تت آهي، سڀ جو ڀلو، سڀ جو ڪلياڻ ۽ خير. تون به رهين، مان به رهان، امير به رهي، غريب به رهي. زميندار به رهي، ڪسان به رهي. مالڪ به رهي، مزدور به رهي. پر اميري ختم ٿئي، زميداري ختم ٿئي، جاگيرداري ختم ٿئي، ساڳي وقت غريبي به ختم ٿئي. اسمانتا دور ٿي وڃي، نابرابري ختم ٿي وڃي. سڀ ڀومي گوپال جي آهي، سماج جي آهي. جو محنت ڪري سو پورو حصيدار آهي. هرڪو پنهنجي لياقت ۽ شڪتيءَ انوسار ڪم ڪري، هر ڪنهن کي سندس گهرج ۽ ضرورت آهر ملي.

راڪشي سڀاءَ وارا نه ترپت ٿيڻ جهڙين ڪامنائن
جي وس اچي، ڏيکاءُ ۾ ڀرجي، هٺ ۽ اڀمان اختيار
ڪري، موهه ۾ اچي برين اچائون ڪن ٿا ۽ برن وچارن
سان ڪارڻ ڪن ٿا. (١٠-١٦)

انيڪ چنتائن ۾ پرجي وڃن ٿا، جنجو انت سندن مرتيو
سان اچي ٿو. ڪامنائن جو ترپت ٿيڻ، پنهنجو وڏي ۾
وڏو مقصد ٿا سمجهن ۽ اُنکي سڀ ڪجهه ٿا سمجهن.
(١١-١٦)

سوين ڪامنائن جي ڳنڍين ۾ ڦاسي، ڪام ڪروڌ جي
وس ۾ اچي، پنهنجون ڪامنائون پوريون ڪرڻ لاءِ انيائي
طريقن سان ڌن دولت ڪٺو ڪن ٿا. (١٢-١٦)

اڄ هيءَ حاصل ڪيم، هيءَ ڪامنا پوري ڪندس،
هيءَ منهنجو آهي، هيءَ ڌن دولت به منهنجي ٿيندي.
(١٣-١٦)

هن شترو کي ناس ڪيم، ٻين کي به ناس ڪندس،
مان ڪلوان، مان ٻلوان، مان ڪامياب، مان سکي. (١٤-١٦)

ڪيترن وچارن ۾ ڦاٿل، اگيان ۽ موهه ۾ ڦاٿل
ڪامنائن کي پورو ڪرڻ ۾ مست ٿي، ڪاري نرڳ ۾ ڀون
ٿا. (١٦-١٦)

ٽن نرڳ جا ٽي دروازا آهن، جي آتما کي نشٽ ڪن
ٿا. سي آهن ڪام، ڪروڌ ۽ لوڀ. انڪري انهن ٽن
کان پاسو ڪرڻ گهرجي. (٢١-١٦)

نرڳ جي انهن ٽن دروازن کان جو دور رهي ٿو، سو

هي مهاٻاهو ائين آتما کي ٻڌيءَ کان پَرُ ڄاڻي، ان سان من وس ڪري، ڪاما جي روپ ۾ شتروءَ کي ناس ڪر. (٣-٤٣)

جڏهن جا سڀ ڪرم ڪاما ۽ سنڪلپ کان آجا آهن، جنهن جا سڀ ڪرم گيان اگنيءَ ۾ ڀسم ٿي ويا آهن، تنهنکي ٻڌوان پُرش پنڊت سڏين ٿا. (٤-١٩)

جو ڪاما بنا آهي، من ۽ سرير وس ۾ اٿس، سڀ پدارٿ تياڳ ڪيا اٿس، سرير سان رڳو ڪرم ڪري ٿو، سو پاپ ڪڏهن ڪونه ٿو ڪري. (٤-٢١)

جي ڪاما ۽ ڪروڌ کان آجا آهن، جن من کي پنهنجي وس ۾ رکيو آهي، جن پنهنجي آتما کي ڄاتو آهي، اهي جتي ڪٿي نرواڻ پد پائين ٿا: (٤-٢٦)

ٻاهرين وشين ڀوڳن کان آجو ٿي، ڀڃي ڀرون وچ اکيون کپائي، نَڪَ اندر ساهه پساهه هڪ جهڙو ڪري، اندريون من ۽ ٻڌيءَ کي وس ۾ آڻي، موکش کي پنهنجو پورو آدرش ڄاڻي، ڪاما، ڀؤ ۽ ڪروڌ کان آجو ٿئي ٿو سو ئي سدائين لاءِ مڪت ٿو ٿئي. (٥-٢٧-٢٨)

يوڳيءَ کي ايڪانت ۾ اڪيلو ويهي، ڪامنائن ۽ پدارٿن (جي چاهنا) کان آجو ٿي، پرماتما ۾ پنهنجو چت استر رکڻ گهرجي. (٦-١٠)

سورهين ادياءَ ۾ راڪشي سڀاءَ وارن ماڻهن جو ورڻن ڪندي ڪرشڻ ڀڳوان ڪامنائن جو هيٺئين ريت ذڪر

جڏهن سڀني ڪامنائن جو تياڳ ڪري، اڇائن ڪان آجو ٿي ٿو وڃي، اهنڪار بنا آهي، سو شانتيءَ پراپت ٿو ڪري. (٢-٧١)

جو منش ڪرم-اندرين کي روڪي ٿو، پر اندر ۾ ڪامنائن جي وچار ڪندو رهي ٿو، سو مورک آتما ۽ مٿياچاري آهي. (٣-٦)

هي ارجن، جو اندرين کي من سان نيم ۾ بڌي، ڪامنا بنا اندرين کي ڪرم مارگ ۾ ڪتب آڻي ٿو، سو اتم آهي. (٣-٧)

اهو ڪام آهي، اهو ڪروڌ آهي ۽ رجو گڻ مان پيدا ٿيل آهي. وڏو پيٽوڙي آهي. مهاپاپي آهي. اُنکي هن سنسار ۾ ويري ڪري ڄاڻ. (٣-٣٧)

جيئن اگ دونهين سان ڍڪيل آهي. جيئن آرسي لٽ ڪري ۽ ٻچو گربه ڪري ڍڪيل آهي، تيئن گيان ڪام ڪري ڍڪجي ٿو وڃي. (٣-٣٨)

هي ڪونتيه، گيان کي به اها ڪامنا ڍڪي ٿي ڇڏي. اها ترپت نه ٿي ڪانه-نتيه ويري آهي. (٣-٣٦)

اندريون، من ۽ بُڌي اُنجا استان آهن. انهن دواران گيان کي ڍڪي، اهو شترو ديهه واسيءَ جون مٽيون منجهائي ٿو ڇڏي. (٣-٤٠)

تنهڪري هي ڀرت ڪل ۾ اتم، اول اندرين کي وس ۾ آڻ، گيان وگيان جي ناس ڪندڙ پاپيءَ کي ماري مات ڪر. (٣-٤١)

[illegible] دونجين كري جڠكي

[illegible] كت كري، [illegible]

[illegible] عواتش تو سنجي]

[illegible] عواتش [illegible]

[illegible]

جت ڪٿ استابن تي وڃي. سڀ انسان جيڪر پاڻکي
هڪ پتا جا ٻالڪ، هڪٻئي کي جگري يار پيارو ڪري
سمجهن. سمتا سمانتا ۽ ڀاتري ڀاوُ بلند پرواز هجن.

ڪامنا ترپت ٿئي ئي ڪانہ. پيٽ ڀرجيس ئي ڪونہ.
ڀ ۽ مُور ڪين لٿيس. هڪڙي پوري ٿيندي تہ ٻي
سِس ڪڍيو اچي بيهندي. ويندي وڌندي، جيئن لڪڙيون
وڌيڪ وجهڻ سان باهہ وڌيڪ تيز ٿيندي آهي. انسان
کي هڪ لک روپيہ هوندا تہ ڪروڙ هٿ ڪرڻ لاءِ واجهہ
پيو وجهندو. ڪو عهدو ملندس تہ خوش ٿيندو. ٿوري ئي
وقت ۾ وڏي عهدي لاءِ وات پاٽي ٿيندس. پنهنجي ڪامنا
کي ترپت ڪرڻ لاءِ ڪوڙ ٺڳي ڪرڻ کان بہ ڪين
گسندو. پاپ اپراڌ ڪندو. رستي ۾ ڪا رڪاوٽ هوندس
تہ اُلڪي هٽائڻ لاءِ ڪڏون ڪونيندو، گهات گهڙيندو. منشا
پوري ڪانہ ٿيندس تہ ڪروڌ ۾ ڀرجي ويندو. ڪروڌ
اچڻ کان پوءِ تہ سندس ساڃهہ، سندس سُڌ ٻُڌ پر ڪري
پرواز ٿي ويندا، پوءِ جيڪي سٺيون ڳالهيون هوندس،
سي بہ موڪلائي وينديس. نيتي ۽ اخلاق الوداع ڪري
ويندس ۽ ڪڌا ڪرتوت ڪرڻ ۾ هٻڪ ئي ڪانہ ٿيندس.

هڪ مهاپرش کان ڪنهن سوال پڇيو "انسان خراب
ڪم ڪرڻ ڏانهن ڇو ٿو گهلجي وڃي؟"

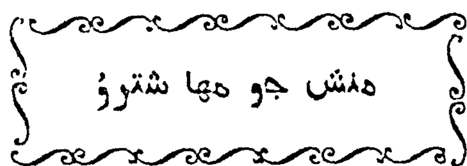
جواب ڏنائين "سندس ڪنو ٿيل خواهش جو لت
ڪيس خراب ڪمن ڏانهن ڇڪي ٿو. خواهش انسان جو

ايشور جيڪي لوسان وڙ ڪيا آهن، تن لاءِ سدس شڪرانا مڃ.

جوناٿن سئفٽ انگلنڊ جي مشهور ساهتيڪار لکيو آهي ته دنيا ۾ سڀني ۾ سٺا ڊاڪٽر آهن - ڊاڪٽر کاڌو، ڊاڪٽر شانتي ۽ ڊاڪٽر کلمک.

ايشور اسان کي اکيون ڏنيون آهن، تنکون ۽ ڏمت ڏنا اٿائين. ڪير جيڪر پنهنجون اکيون لک روپيه ۾ وڪڻي؟ پوءِ اسين انهن نعمتن لاءِ شڪرانا مڃيون ٿا؟ ڪونه ٿا مڃون. شوپنهائر چوندو هو "جيڪي اسان کي آهي، تنهنجو ورلو ٿا ويچار ڪريون. جيڪي نه اٿون، تنهنجو سدائي ٿا ويچار ڪريون. اها وڏي ۾ وڏي دکدايڪ ڳالهه آهي."

اسانکي پنهنجون نعمتون ياد ڪرڻ گهرجن ۽ نه ڏک ڏاکڙا.



## منش جو مها شترو

ڪامنا يا اُن جا ٻيا معنيٰ اکر چاهنا، خواهش، منشا، لمنا ظاهري، ڪهڙا نه سادا سودا اکر آهن. ناڻگ، زهر، واڳون، شينهن، مانگر مڇ اکر ڳنهڻ ۽ ٻڌڻ سان از خود هراس پيدا ٿيو وڃي. ڪهڙا نه ڀيانڪ اکر آهن. پر سنت مهانمائن، ڌارمڪ پستڪ پڙهڻ چون ٿا ته ڪامنا اکر سڀني اکرن کا

وقتي انسان جي حالت ڏکي ٿي ٿئي، انڪري ڪ
ڳڻتي ڳاري نه ڇڏي، پر جيڪڏهن هو اهو ويچار ڪر
ته پيا ڪي ڪانئس ۽ وڏاڪ ڏکي آهن ۽ پنهنجي حا
تي شڪر ڪري ته جيڪر ڳڻتي غائب ٿي وڃيس
هيرولڊ ائبٽ لکيو آهي ته ڏهن سيڪنڊن ۾ مان ڳڻتين
کان آجو ٿي ويس. ڇوڙي ٿو ته ڏنڌي ۾ مونکي زبردست
نقصان رسيا هئا. قرض چوٽ چڙهي ويا هئا. ڏنڌو بند
ڪري ڇڏيو هئم. هڪ بئنڪ مان وڏاڪ قرض ڪڍڻ لاءِ
وڃي رهيو هئس. ايمان موڪلائي ويو هئم. پاڻکي مڙدي
مثل ٿي سمجهيم. اچانڪ ڏٺيم ته هڪ ماڻهو ڏٺم. ڪيس
ٽنگون ٿي ڪونه هيون. هٿن ۾ ڪاٺ جا ٽڪر هئس،
جنجي مدد سان رڙهيون پائي رهيو هو. ڪيس ڏسڻ ۾
ڏهه سيڪنڊ مس لڳا. هن مون کي مرڪ سان ڪيڪاريو،
”نمسڪار سائين، ڏينهن ته ڏاڍو سٺو ٿيو آهي. ڪيئن؟“
ڪيس ڏسي منهنجي من ۾ ويچار آيو ”مان ڪيڏو نه
شاهوڪار آهيان. مونکي ٻه ٽنگون آهن. مان گهمي سگهان
ٿو.“ پاڻکي چيم ”جيڪڏهن هو ٽنگن کانسواءِ خوش،
ڪلمڪ رهي سگهي ٿو ته مان ٽنگن سان ڇو ڪونه ٿو خوش
گذاري سگهان. ان بعد مونبر همت اچي وئي ۽ ڳڻتين
سان الوداع ڪري ڇڏيم.“
انگلنڊ ۾ ڪيترين ديولين تي اکر اکريل هوندا آهن،
"Think and Thank" - ويچار ڪر ۽ شڪرانا مڃ.
ويچار ڪر ته ڪيترن ڳالهين لاءِ شڪرانا مڃڻا اٿيئي ۽

ڪم ۾ لڳايم. شوڪ ڪرڻ ڇڏي ڏنم. پنهنجي تقدير
قبول ڪيم. هاڻ وقت مزي ۾ بتي گذاريان."

حالتون اسانکي دکي سگهي ڪونه ٿيون ڪن. انهن
حالتن جي باري ۾ اسين ڪهڙيءَ ريت ورتاءُ ٿا ڪريون،
سوئي اسانکي دکي سگهي ٿو ڪري.

ايپڪٽيٽس روم نواسين کي سکيا ڏني هئي ته سک
سمپتي پراپت ڪرڻ لاءِ هڪ ئي طريقو آهي ته انهن
ڳالهين لاءِ چنتا نه ڪجي، جي اسان جي اڇا شڪتيءَ
کان ٻاهر آهن.

ايلسيءَ مئڪارڪ هڪ ليک لکيو آهي ته اسين جڏهن
اڄ نوان لڙڻ بند ڪنداسون، تڏهن اسان جي اندر
۾ اهتري شڪتي پيدا ٿيندي، جا اسان جي جيون
سرسبز ڪندي.

اسانکي پنهنجي سنان جي ڪوٺيءَ ۾ آئيني تي
هيٺيان اکر لکي ڇڏڻ گهرجن، جيئن منهن ڌوئڻ وقت
اسين گهٽين کي به ڌوئي ڇڏيون:-

"سائين صبر ڏينم ته اهي ڳالهيون قبول ڪريان،
جنکي ڦيرائي سگهڻ جي مونکي شڪتي ڪانهي."

روم جي مشهور فيلسوف مارڪس آريلس چيو آهي
"اسانجي جيون، اسانجا ويچارئي ٿا ناهين." اسين خوشيءَ
جا ويچار ڪنداسون ته خوش گهاريندا سون. جيڪڏهن
دکي ويچار ڪنداسون ته جيون ۾ دکي ٿيندي. بيماريءَ
جا ويچار ڪنداسون ته بيمار ٿينداسون. ڊپ جا ويچار
ڪنداسون ته ڊڄنداسون."

ڪارڪرت صٺا چڱي ڏنر.

هڪ ڏينهن وڃي پنهنجي ميز صٺا ڪير، ڇا...
ته شهرني چڱي وڃڻ جو خيال ڪيو هئر. هڪ خط
نظر پئجي وير. اهو خط منهنجي پائي جو لکيل ه...
جڏهن منهنجي ماتا گذاري وئي هئي، تڏهن مون ڏانه...
لکيو هئائين. انبر لکيل هو ”توکي ڏاڍو دک ٿيو هوندو...
پر تسلي اٿر ته تون بهادر آهين. دک جي ڪاٻ پرواه...
ڪاڻ ڪندينءَ. سدر ابديش جي تو مونکي ڏنا آهن،
سي آءٌ وساري ڪونه سگهندس. آءٌ ڪٿي ڪٿي ...
هجان، اسين هڪ ٻئي کان ڪيترو به ڪٿي الڳ هجون،
مان سدائين ياد ڪندس ته تو سيکاريو آهي ته هروقت
مشڪندو مرڪندو رهان ۽ جيڪي به مشڪلاتون درپيش
اچن تنکي مڙس ٿي منهن ڏيان،“

اهو خط پڙهيم. وري پڙهيم. سمجهڻ لڳس جڻ هو
منهنجي پرسان ويٺو آهي. مون سان ڳالهائي رهيو آهي.
مونکي چئي رهيو آهي ”جيڪي تو مونکي سيکاريو هو،
سو تون ڇو ڪونه ٿي ڪرين. ڪجهه به ٿئي، اهڙي هلندي
هل. پنهنجا شخصي دک سور مُرڪ اندر اڪائي ڇڏ
۽ اهڙي هلندي هل.“

مون تي جادوءَ جهڙو اثر ٿي ويو. ڪر تي موٽي ويس.
جوش پرو ڪري ڇڏير. ٻاڪي چوڻ لڳيس ”جيڪي
... سو ٿيو. انڪي ٿيراني ڪانه ٿي سگهان. جيڪي هن
...نکي چيو آهي، سو سڀ ڪندس. سمورو من ۽ سگهه

ڳڻتين کي منهن ڏيڻ لاءِ ٽي ڳالهيون ضروري آهن.
(١) حقيقتون هٿ ڪجن (٢) حقيقتن جي ڇنڊ ڇاڻ ڪجي
(٣) فيصلي تي پهچي ان تي عمل ڪجي.

مسٽر هربرٽ هاڪس ڪولمبيا ڪاليج جو ڊين چوندو هو ته سنسار جون اڌ ڳڻتيون انڪري ٿيون ٿين جو بنا حقيقتن هٿ ڪرڻ جي فيصلا ڪيا ٿا وڃن. مثال طور مونکي جيڪڏهن ڪنهن مسئلي کي ايندڙ مڱل ڏينهن منهن ڏيڻو آهي ته مان ڪڏهن به مڱل کان اڳ ان باري ۾ ڪو به فيصلو ڪونه ڪندس. ان وچ ۾ ان مسئلي جي باري ۾ سمورين حقيقتن تي بي رياءِ نموني ڪم ڪندس. ان باري ۾ ڪا به چنتا ڪانه ڪندس. مڱل اچڻ تائين مون وٽ سڀ حقيقتون ميسر هونديون، پوءِ مسئلو پنهنجو پاڻ حل ٿي ويندو.

نوي سيڪڙو ڳڻتيون دور ٿي وينديون، جيڪڏهن اسين هيٺ ذڪر ڪيل چار قدم کڻنداسون.

١- بني ٿي لکجي ته مان ڪهڙي ڳالهه نسبت ڳڻتي ڪري رهيو آهيان.

٢- ان باري ۾ آءٌ ڇا ٿو ڪري سگهان.

٣- فيصلو ڪجي ته ڇا ڪرڻ ٺيڪ ٿيندو.

٤- هڪدم اهو فيصلو عمل ۾ آڻڻ شروع ڪجي.

ڳڻتيءَ وقت پاڻ کي ڪنهن دلچسپ ڪم ۾ رکڻ سان ڳڻتي وسري سگهي ٿي. هڪ ماڻهو پنهنجي پنجن سالن جي ڪڪيءَ کي ڏاڍو پيار ڪندو هو. هوءَ

ڳالهين کي منهن ڏيڻ لاءِ ٽي ڳالهيون ضروري آهن.
(١) حقيقتون هٿ ڪجن (٢) حقيقتن جي ڇنڊ ڇاڻ ڪجي
(٣) فيصلي تي پهچي ان تي عمل ڪجي.

مسٽر هربرٽ هالس ڪولمبيا ڪاليج جو ڊين چوندو هو ته سنسار جون اڌ ڳڻتيون انڪري ٿيون ٿين جو بنا حقيقتن هٿ ڪرڻ جي فيصلا ڪيا ٿا وڃن. مثال طور مونکي جيڪڏهن ڪنهن مسئلي کي ايندڙ منگل ڏينهن منهن ڏيڻو آهي ته مان ڪڏهن به منگل کان اڳ ان باري ۾ ڪو به فيصلو ڪونه ڪندس. ان وچ ۾ ان مسئلي جي باري ۾ سموريون حقيقتون بي ريائي نموني گڏ ڪندس. ان باري ۾ ڪا به چنتا ڪانه ڪندس. منگل اچڻ تائين مون وٽ سڀ حقيقتون ميسر هونديون، پوءِ مسئلو پنهنجو پاڻ حل ٿي ويندو.

ٿوري سيڪڙو ڳڻتيون دور ٿي وينديون، جيڪڏهن اسين هيٺ ذڪر ڪيل چار قدم کڻنداسون.

١- پني تي لکجي ته مان ڪهڙي ڳالهه نسبت ڳڻتي ڪري رهيو آهيان.

٢- ان باري ۾ آءٌ ڇا ٿو ڪري سگهان.

٣- فيصلو ڪجي ته ڇا ڪرڻ ٺيڪ ٿيندو.

٤- هڪدم اهو فيصلو عمل ۾ آڻڻ شروع ڪجي.

ڳڻتيءَ وقت پاڻکي ڪنهن دلچسپ ڪم ۾ رکڻ سان ڳڻتي وسري سگهي ٿي. هڪ ماڻهو پنهنجي پنجن سالن جي ڪڪيءَ کي ڏاڍو پيار ڪندو هو. حسوءَ

انگلينڊ جي بادشاهه جارج پنجين، پنهنجي اڪنگام محلات جي لئبرريءَ واري ڪمري جي ديوارتي لڪائي ڇڏيو هو:-

Teach me Neither to Cry for the Moon Nor over the Split Milk.

"سائين مونکي سکيا ڏي ته چندرما خاطر نه وبهي رئان رڙان يا هاريل کير لاءِ وبهي ڳوڙها ڳاڙيان." مطلب آهي ته انسان کي آئينده جي تمنائن يا اڳ ٿيڻين ڳالهين يا گذريل ڏکن سورن لاءِ چنتا ڪرڻ نه گهرجي.

ڪرست به اسانکي اهائي پرارٿنا سيکاري آهي:- "مالڪ، اسان Give Us This Day Our Daily Bread کي اڄوڪي روز جي روٽي ڏج." ڪرست چوندو هو ته سڀاڻي جو خيال نه ڪين ڪجي. سڀاڻي جو وبهي خيال ڪبو ته اڄ جي زندگي به زهرتي پوندي. سڀاڻو سڀاڻي جو وڃي خيال ڪري. اسان اڳيان اڄ آهي. اڄ مزي پر گذريو، شانت مير ۽ آنند مير گذريو ۽ رات جو سمهڻ ويل ايشور جا اُن لاءِ شڪرانا مڃيا سون ته سڀاڻو جڏهن اڄ جو روپ وٺندو ته اوس سک سمپتيءَ وارو ٿيندو. مشهور گرنٿڪار جان رسڪن پنهنجي ميز تي هڪ پٿر رکي ڇڏيو هو، جنهن تي صرف هڪ اکر اُڪريل هو "اڄ."

مطلب ته سڀاڻي لاءِ پل رٿائون رٿجن، ويچار ويچارجن، پر سڀاڻي جي چنتا نه ڪجي، ڳڻتيءَ کان بري رهجي.

# ڳڻتين کان ڪيئن آجو ٿجي؟

مسٽر ڊيل ڪارنيگي هڪ سندر ۽ سکيادائڪ پستڪ لکيو آهي، جنهنجو نالو آهي:-

How to Stop Worrying and Start Living

هن پنهنجي جيون جي انڀوءَ مان ڪي سليس ۽ سرل ڳالهيون، سچا ۽ جيئرا جاڳندا مثال، اسان اڳيان رکيا آهن ته ڪيئن ڳڻتين کي تڙي ڪڍجي يا کين بنهه پنهنجي اوڏو اچڻ ئي ڪين ڏجي.

هن پنهنجي پستڪ ۾ پهرين ۽ مول ڳالهه ڏسي آهي ته "سڀاڻي" جي چنتا ڪين ڪر ۽ "ڪالهه" کي صفا وساري ڇڏ. پوءِ ئي "اڄ" اسان لاءِ موج مزي ڀريو، ڳڻتين ڳارن کان آجو ۽ سلامتي وارو ٿيندو. "ڪالهه" مري ختم ٿي ويئي، سڀاڻو اڃا ڄائو ئي ڪونه آهي، تنهنجا ويهي بوجا کڻبا ته محڪم ۽ مضبوط ارادي وارو منش به ممڪن آهي ته پيو ٽٽندو ۽ ٿاٻڙندو.

عمر خيام به ڪين چيو آهي، "سڀاڻو جو ڄائوئي ڪين آهي، ڪالهه مري چڪي آهي، ان لاءِ ڇو چنتا ڪجي جيڪڏهن اڄ ميناج ڀريو آهي."

پنهنجي اندر ۾ جهالي پائيندا سون ۽ هردي اندر وياپڪ شڪتيءَ کان هر ڪاري ۾ هر ڳالهه ۾ صلاح مصلحت ڪندا سون ته اها شڪتي سدائين اسانجي رهنمائي ڪندي رهندي ۽ سنئين وات ڏيکاريندي رهندي. ۽ اسانکي تسلي ٿيندي ته ڪرڻ ڪرائڻ وارو ايشور ئي آهي، اسين رڳو هٿيو آهيون، هلائيندڙ ڪو ٻيو آهي. آميريڪا جي اڳوڻي پريزيڊنٽ ابراهيم لنڪن چيو آهي "مان ڪاٺ آهيان جو ڪاٺ کي ڪپي ٿو، پر انکي هلائي وارو تو. مڏو ئي ٻوان ته هوڻي تکو ڪندو. هو مونکي پاسيرو رکي ڇڏي ۽ ٻيو ڪاٺ کڻي ته مالڪ آهي، خوشيءَ سان ائين ڪري سگهي ٿو."

سوامي رامداس جو چوڻ آهي ته اهڙيءَ رات سرن ونڻ لاءِ اسانکي اول ته پنهنجي آپي سان الوداع ڪرڻي پوندي. "مان" جي بدران "تون" ئي اچارڻو پوندو. "مالڪ! مان ڪي ڪين آهيان، تون ئي سڀ ڪجهه آهين" سوال آهي ته اهڙي ڀاونا ڪيئن پراپت ڪجي؟ پهريان ته منش کي هردي ۾ هروقت ايشور کي ياد ڪرڻ گهرجي. ايشور کان سنساري لاڀ جي طلب ڪين ڪر. ڪانئس اهائي ڀڪيا ڀن ته پنهنجي لڳاتار يادگيري ڏيم. اها براٿنا سڀ ڳالهيون پرتواب ڪندي. آنند ۽ شانتي پيرو پائيندا. هر هنڌ ۽ هر جڳهه پرڀوءَ کي ئي پيو پسبو ۽ سندس رضا تي راضي رهبو."

رهيا آهيون. ڇاڪاڻ ته اسان ۾ اهو مڪمل نسچو ڪين آهي، جو پنهنجي اندر ۾ جهاتي پائي، اُن ۾ پرماتما پتا سان روح رهاڻ ڪريون ۽ ڪائنس پڇون ته اسان لاءِ سندس رٿا ڪهڙي آهي؟ اسين پنهنجي اندر ۾ هن جي حاضريءَ جو احساس ڪريون، جنهنکي جيسو ڪرسٽ سڏيو آهي "The Father within" (اندر ويٺل پتا) ۽ اُنکان معلوم ڪريون ته سندس اسان لاءِ رٿا ڪهڙي آهي؟ منش جڏهن ائين ڪرڻ سگهندو ته ڪيس آواز ٻڌڻ ۾ ايندو، "هيءَ ٿي مارگ آهي، اُن تي پنڌ ڪر" پوءِ رفته رفته هو پنهنجي ڪاريه ڏانهن ڪينچجي ويندو.

مشهور ڪوي ٽينيسن پنهنجي ڪويتا ۾ چيو آهي "اي منش اگر تون ٻي نانءَ جو آواز ٻڌڻ ٿو چاهين ته پنهنجي اندر ۾ اونهي ٽُٻي هڻ ته پتو پوندءِ ته اِي تانءَ ڪي آواز آهي ۽ اُهو ٻڌڻ سان اوس اُن تي عمل ڪندين."

اسين ڏکي آهيون ڇاڪاڻ ته اسان ۾ پورن وشواس ڪونهي، مڪمل شردا ڪانهي ته ايشور سرووياپڪ آهي، ايشور ڪنهن رٿيل رٿا سان ڪائنات جو ڪاروبار هلائي چلائي رهيو آهي ۽ اسين پنهنجي هردي اندر ٿي سندس هستيءَ جو احساس ڪريون ۽ محسوس ڪريون ته اسان کي اُن رٿا ۾ ڪهڙو ڀاڱو ادا ڪرڻو آهي ۽ اسان لاءِ اُن رٿا ۾ ڇا رٿيل آهي.

اسين جڏهن اهڙيءَ شردا سان، اهڙيءَ ڀاونا سان

مهاتما گانڌيءَ چيو آهي "ايشور جي گت عجيب ۽
غيبي آهي. اسانجي پنهنجي اڇا نه پر هنجي اڇا
اسانجو قانون ٺيڪ گهرجي."
اسانکي ڪيئن يقين ٿئي، ڪيئن نسچو ٿئي ته سڀ
سنڌس اڇا سان ٿي ٿئي ٿو ۽ سنڌس ڀاڻو منو سمجهڻ
گهرجي ۽ سنڌس اڇا اسانجو قانون ٺيڪ گهرجي. اها
ڀاونا اپڻ ڪرڻ لاءِ، اهو اعتقاد ضروري آهي ته ڪا
شڪتي آهي جنهن هيءَ سرشٽي رچي آهي. خالق آهي
جنهن هيءَ خلق خلقي آهي. اها شڪتي جنهن هيءَ
رچنا رچي آهي، جنهن برهمانڊ جي اُپٽي ڪئي آهي،
جو انهي پالنا ڪري رهيو آهي، سو ضرور ٻڌيوان هوندو
دورانديش هوندو. ان شڪتيءَ جنهن انسان کي خلقيو
آهي، سو ڪنهن رٿيل رٿا سان هلي رهيو آهي. هرهڪ
منش لاءِ سنڌس مراد ۽ مقصد ٺيءَ ٿيل آهي. اسين سڀ
انسان هڪ شاهي رٿا جا جزا آهيون.
جوئل ايس گولڊسمٿ پنهنجي ليک The divine plan
۾ لکيو آهي "سنسار ۾ سڀ ڪجهه رٿا سان ٿي رهيو آهي.
هرهڪ منش سنسار ۾ ڪنهن مراد سان آيو آهي. اسين
پنهنجي چوگرد ڏسون ڪين وينا ته ڪيئن نه گرهه، تارا،
چندرما، سورج وغيره رٿا سان پنهنجا ڪاريه ڪري رهيا
آهن. مالڪ هرهڪ منش لاءِ به مقرر ڪاريه رٿيو آهي.
اسين اهو ڪاريه پورن ريت ادا ڪين ڪري رهيا آهيون.
اسين، ايشوري رٿا جو پوريءَ طرح احساس ڪين ڪري

ڦورن جي هڪ ٽولي اچي اُتان لانگهائو ٿي. ڪين چوريءَ
جو مال ٻڌڻ لاءِ مزور جو ڪپ هو. ڪوريءَ کي ڏسندي،
ڪيس زوريءَ پاڻسان گهلي ويا. هڪ جڳهه کي وڃي ڪاٽ
هنيائون. گهڻوئي مال مطاع چوري ڪري چادر ۾ ٻڌي،
ڪوريءَ جي مٿي تي سٽيائون. پوليس واري کي ڪڙڪ
پئجي وئي ۽ اچي مٿن ڪڙڪيو. چور ته رفوچڪر ٿي
ويا. ڪوري سڄو سوڌو پڪڙجي پيو. رات پوليس حوالات
۾ بند رهيو. ايشور جي اڇا ۾ سندس اٽل اعتقاد هو.
جيل جو دکشت ۽ پوليس وارن جي ڦٽ لعنت صبر ڪري
سٺائين. ٻئي ڏينهن عدالت ۾ پيش ڪيو ويو. اُتي سرهستو
سماچار ٻڌايائين ”رات چڱي گذري چڪي هئي. پنهنجي
ڪمري ۾ در جي اوڏو حقو ڇڪي رهيو هئس. ايشور
جي اڇا سان چورن جو ٽولو اچي اُتان لنگهيو ۽ زوريءَ
گهلي پاڻسان وٺي ويا. هڪ گهر کي ڪاٽ هنيائون.
چوريءَ جو مال منهنجي مٿي تي رکيائون. هو ته ڀڄي
ويا ۽ ايشور جي اڇا انوسار مونکي پڪڙيو ويو. ايشور
جي اڇا انوسار رات جيل ۾ ڪاٽيم ۽ ايشور جي اڇا
موجب هينئر عدالت ۾ آيو ڪيو ويو آهيان.

جيتوڻيڪ سڄو سوڌو پڪڙيو ويو هو، شاهد گواهه،
وڪيل وڪيل به ڪونه هئس ته به سندس ايشور جي اڇا ۾
ٻڌل وشواس مئجسٽريٽ جي دل تي اهڙو ته گهرو اثر
ڪيو جو ڪيس هٿان ڇڏي ڏنائين. ٻاهر نڪرڻ بعد ڪوريءَ
ٻڌو سڀني کي چيو ”ايشور جي اڇا انوسار آزاد ٿي آهيس.“

طوفان مليل هرچيز پياري ٿي؛ سمجهڻ گهرجي. انڪري
جڳهه جلي وڃڻ ڪري مونکي نه ڪو به خيال يا دک
ڪين ٿيو. تون به پريوءَ جو آسرو وٺ ته سڀ ڀلي ٿي
پوندءِ."

سوامي رامداس چيو آهي "ڪُرڪڻ ڪڇڻ، خفي
ٿيڻ هڪ ڀڃڙي بيماري آهي، جا شانتيءَ ۾ ڀنگ ٿي
وجهي، رخنو ٿي پيدا ڪري، ۽ منش جي پراڻ شڪتيءَ
کي اندران ئي اندران ڳجهو ڪاٽ هڻندي رهي ٿي.
جنهن به حالت ۾ ايشور رکي، تنهن ۾ شانت ۽ بردبار
ٿي رهڻ، ايشوري واهر ملڻ لاءِ هٿيڪي ۽ يقين وات
آهي."

سري رامڪرشن پرمهنس ديو چيو آهي "ايشور جي
رضا تي راضي رهه. اهڙو ويچار ڌار ته سڀ ڪجهه ايشور ئي
ڪري رهيو آهي، انڪان وڌيڪ سؤلو ۽ سلامتيءَ ڀريو
ٻيو ڪو مارگ ڪين آهي." هڪ هنڌ چيو اٿس "سڀ
ڪجهه ايشور تي ڇڏي ڏيو. سندس سرن وٺو ته توهان
لاءِ ڪا به مشڪلات ڪانه رهندي. پوءِ اوهانکي انڀو ٿيندو
ته سڀ ڪجهه ايشور جي اِڇا سان ئي ٿي رهيو آهي."
سري رامڪرشن ايشور جي اِڇا ۾ پورن وشواس رکڻ
جو هڪ درشٽانت ڏنو آهي ته ڪيئن هڪ ماڻهو جيل
جي آبدا کان اڳي ويو.
هڪ ڀيري هڪ ڪوري پنهنجي مڪان ۾ در پرسان
حقو ڇڪي رهيو هو. ڳچ رات گذري چڪي هئي.

ٻاڻ ئي پيو ڏيندو ۽ ڪاٻه پوڳناڻ، ڪاٻه آپدا تڪليف
پري ڪٽي هوندي ؟، پر دکي يا دق ڪانه ڪندي، من
جي شانتي ڪانه وڃائيندي، ڪڏهن ۽ پريشان ڪانه ڪندي.

سنت ڪٻير جي گهر ساهمون هڪ ونشيا رهندي
هئي. هڪ ڏينهن ڪٻير جي ڪٽيا ۾ هڪ سنت منڊلي
پڌاري. رام نام جو ڪيرتن چالو هو. ڀڄن ڀاو اُتساه ۽
اُمنگ سان ٿي رهيو هو. ٺيڪ اُن وقت ونشا جي گهر
۾ هڪ ڏنوان اچي سهڙيو. ڪيرتن جي آواز ڏنوان جي
مٿي مزي ۾ وگهن وجهي ڇڏيو. جوش ۾ اچي هڪ لڪڙي
[illegible] ساليت ۾ ٻوڙي، اُنکي ليلي ڏئي ڪٻير جي ڪٽيا ۾
[illegible] ڪيائين. ڪٽيا کي اچي باه لڳي. ڪٻير صاحب
[illegible] سنگ ۾ مست ٿي ڪيرتن ۾ محو هو. هوا زور
[illegible] لڳي. آڳ جو شعلو اُڏامي وڃي ونشيا جي گهر
[illegible] مڪان ۾ باه وڇڙي ويئي. ونشيا پڪارڻ
[illegible] منهنجو مڪان جاي ڀسم ٿي
[illegible] ڪٻير صاحب وٽ. سندس
[illegible] زار زار روئي رهي هئي.
[illegible] ڪٻير صاحب آئسته
[illegible] رام جو نام وٺ. سڀ
[illegible] ٿي رهيو آهي. ايشور
[illegible] آڳ لڳي. اسين ته
[illegible] روڊن راڙو چا الع
[illegible] نتيجي ۾ پيتر

کپ مان ٻاهر ڪڍڻ ۾ واهر ڪندي. ايشور انهن کي
مدد ڪري ٿو، جي اول پاڻ کي مدد ڪرڻ جي ڪوشش
ڪن ٿا.٢٢ اهي اکر ڇٽي هنومان غالب ٿي ويو.
ڀوناٿي همت هٽ ڪئي. ايشور کي ياد ڪري،
مڙس ٿي جيئن وڏو ڦيٿن کي زور لڳائڻ ۾، سنت کي
گاڏي کپ مان ڪڍي، رستي تي هلڻ لڳو.
گاڏيءَ نراشاوادي هجي ها، مايوس ۽ دک ۾ دکي
ٿي الين تي ويٺي ها ته گاڏي کپ مان نڪري ٿي
ڪانه سگهندي ته گاڏي اتي ئي پئي هجي ها ۽ مارڪيٽ
۾ نه پهچي سگهڻ ڪري پنهنجي پيٽ تي لت هڻي
ها. آشا هئس ته سمجهي آيس ته هنومان کي آزاد نا
ڪريان. هنومان وري ڪيس وات ڏيکاري. آشا ۽ هنومان
جي انساهه، همت ڏيارڻس ۽ گاڏي ڇڪي ٻاهر ڪڍيائين.
مدد، جي وشواس ڏاڍي ته سنسار ۾ دک نه آهي نه
سک به آهي، اسڦلتا به آهي سڦلتا به آهي، انڌيرو به
آهي ته روشني به آهي، دک پل ۾ روئڻ دک پل ۾
کلڻ جيون جو کيل آهي، نه دک سدائين لاءِ ڇهڻي ٿو پوي
نه سک هميشه لاءِ ساٿي آهي. جيئن رات پٺيان ڏينهن
اوس ٿو اچي، ليڪن دکن پٺيان سک ۽ اسڦلتا پٺيان سڦلتا
ضرور ايندي ۽ گيتا جي سکيا انوسار ڦل جي اڇا کانسواءِ
ڪاريه ڪندو رهي ته اسڦلتا ڪيس نراس ڪين ڪندي.
دک سک ايشور جو ڀاڳو ڀانئيندو ته دک ڪيس دکي ڪين
ڪندو، آشاوادي ٿي ڏيکاريندو ۽ انڪري جيون مان ڪيس
لطف ايندو نه ته نراشا ڪري جيئري به ڪيس موت
پاسو ايندو.

۽ مڱهن ٿي ويو. چاڪاڻ ته هنومان اٿاهه شڪتيءَ ڪان
پر ستڙ آهي. ڪويتائون پورين ڪري، بانڊر ديوتا کي
هيٺئين ريت پرارٿنا ڪرڻ لڳو، "اي هنومان جي! ڪرپا
ڪري منهنجي گاڏي گپ مان ڪڍ ۽ سهايتا ڪريم ته
وقت سر مارڪيٽ ۾ وڃي رسان."

ڪجهه به ڪين ٿيو. وري به ڪويتائون اچاري،
پرارٿنا ڪيائين. پر هنومان وٽان ڪا به سهايتا ڪانه آيس.

ڳاناٿو آشا سان ڀريو پيو هو. سندس ايمان پڪو ۽
پختو هو. صدق سان سوٽر اچاريندو رهيو. آخر هنومان
درشن ڏنس. چيائينس "اي انسان، ايشور اُن ڏانهن
مدد جو هٿ ڪين ٿو ڊگهيري، جو پاڻ ڪوشش ڪين
ٿو ڪري، جو مصيبت وقت به پنهنجا هٿ پير ڪين
ٿو هلائي. آءٌ جي اهڙن ماڻهن کي مدد ڪندو رهان، جي
پاڻ محنت ڪرڻ کان ڪيبائين ٿا ته سنسار اهڙن بيڪار
ماڻهن سان جيڪر ڀرجي وڃي. ايشور جي مدد پائڻ
لاءِ منش کي آس اميد رکي، ايمانداريءَ سان پنهنجي
ڪوشش ڪرڻ گهرجي. هاڻ هيٺ لهه ڪر. مڙس ٿي مصيبت
کي منهن ڏي. گپ ۾ گهڙي پئه. پنهنجي هٿن سان ڦيٿن
کي زور ڏي ۽ زور شور سان پنهنجن ڍڳن کي واهر
ڪر ته هو گاڏيءَ کي ڇڪين. پنهنجي سموريءَ شڪتيءَ
سان زور لڳاءِ جيئن ڦيٿا گپ مان نڪري وڃن. تون
جي اهڙيءَ ريت ڪوشش ڪرڻ لاءِ تيار آهين ته مان
پنهنجي شڪتي تو ۾ ٽوڪيندس، جا ٽوڪي ڦيٿن کي

ڪڍڻو ٿي. پنهنجي جيون ڏُرب سان سٺي ٻڌي، ٻالڪي
وساري ڇڏي. ٻين جي اوڻ رکي، جهڙيءَ ريت لوڻ ٻاهين
۾ پيا نوسان هلن، تهڙيءَ ريت لوڻ ٻين سان ورتاءُ ڪر."

آميريڪا جي هڪ اخبار جو سمپادڪ هيٺيون سٽون
سويل صبوح جو اٿڻ سان اچاريندو هو ۽ سندس سارو
ڏينهن خوش گذرندو هو.

"منش جو ٻاڻ پرؤ [ٻالڪي ٻاڙهيندڙ] آهي، آشاوادي
آهي، ڪنهن به ڪارڻ ۾ سڦلتا جي لسلي سان همت
نه وڃهي، سو پنهنجي اندر ۾ ڪشش نه پيدا ڪري ۽
ڪائنات جون اڻپتي شڪتيون ٻاڻ ڏانهن ڪيئجي نه
ونيي."

اهو نه پرسڌ آهي نه نراشا وادي منش سنسار ۾ ڪجهه
به سڦلتا پراپت ڪرڻ لاءِ ٻالڪي اسمرٿ سمجهندو. آشائي
ڪاڻ هوندس نه ڪجهه به ڪرڻ لاءِ اُتساهه ۽ امنگ وري
ڪٿان ايندس. اُتساهه ڌاران همت به منهن موڙي ويندس.
"همتِ مرد دان مددِ خدا." جڏهن انسان کي آشا هوندي
۽ پنهنجو ٻالڪي مدد ڪندو نه ايشور به اوس سندس
سهائتا ڪندو.

هڪ سادو سودو ڳوناڻو هڪ ڀيري پنهنجي ٻڪِل
ڳاڏي مارڪيٽ ڏانهن هڪلي رهيو هو. اچانڪ ڳاڏيءَ
جا ڦيٿا واٽ ٿي اوڙهيءَ ٽب ۾ ڳڙي پيا. ڳاڏير آشاوادي هو،
ٻال ڪين هارائين. ڳاڏيءَ مان ٽپ ڏئي هيٺ لهي پيو،
زمين تي ويهي "هنومان جي اسٽتيءَ ۾ ڪويتائون پڙهڻ

سگهندا سان منهن ڏيئي سگهندس. سڀني من ۽ هردي ۾ پاڻ کي تندرست ۽ تازو توانو پيو پائيان. جيڪي اڳ هئم، جيڪي هينئر آئم، ۽ جيڪي هن کانپوءِ هوندم ان لاءِ شڪرگذار آهيان. مالڪ موجود آهي. مون سان انگ سنگ آهي. منهنجو بيڙو پار ڪندو. هر هڪ وستو لاءِ سندس شڪرانا مڃان ٿو."

پيو نسخو ڏسيو اٿس "اي هيءَ ڏينهن، پنهنجي جيون، پنهنجا پريتم، پنهنجو ڪاربه مالڪ جي هٿن ۾ سپرد ٿو ڪريان. مالڪ جي هٿن ۾ ڪابه هاڃي ڪانه رسندي. چڱائي ٿيندي. ڪجهه به ٿئي، ڪجهه به نتيجو نڪري، جڏهن مالڪ جي هٿن ۾ آهيان، ته اها ايشور جي ئي اڇا آهي ۽ اها سٺي ئي هوندي."

"جيڪي به تون اُتا ويچار ڪندو هجين، تن بدران سبتا ويچار ڪر. مثال طور ائين ڪين چئه "هيءَ خطرناڪ ڏينهن ٿيندو" انهيءَ بدران چئه "هيءُ ڏينهن فرحت ڀريو ٿيندو." ائين ڪين چئه "مان هيءُ ڪين ڪري سگهندس." پر چئه "مالڪ جي مدد سان اهو ڪري سگهندس."

آميريڪا جي هڪ وڏي واپاريءَ مسٽر مٽرن جي ملاقي ڪارڊ جي پٺئين پاسي هيٺيان اکر لکيل هوندا هئا.

"آشاوادي ۽ ڪلمڪ رهڻ جي وات: پنهنجي هردي کي ڌڪار کان پري رک ۽ پنهنجي من کي چنتا کان. سادي رهت رهه. پيٽ مان اميد گهٽ رک، ڪين پاڻ

اي ڏاو هو، پنهنجو ڏوڪڙ جام هئس. پنهنجي آشاوادي هو،
انڪري سندس مک تي سدائين مرڪ هوندي هئي.
موج مزي ۾ جيون گذاريندو هو. پر پنهنجي جي مک ۾
اُما خوشي ڏسڻ ۾ ڪانه ايندي هئي. نراشا سان ڀري
پئي هئي. ڪنهن متر پنهنجي کان پڇيو "تون دولت ۾
اوهان کي ڪي [illegible]، پوءِ به توهان جي پنهنجي ملول ڇو ڏسڻ
۾ ايندي آهي؟" جواب ڏنائين "مهنجي پنهنجي نراشاوادي
آهي، انڪري دک واري گهڙي ايندي آهي. اجايا سجايا،
اُتا سوتا وچار ڪري، پاڻکي خواه مخواه مايوس ۽
ملول ڪندي آهي."

خوشيءَ جو سمبند وچارن سان آهي ۽ نه تن دولت
سان. وچار ڪيو آهي، [illegible] ارادو ڪيو آهي، [illegible]
[illegible] ڪيو آهي ته جونکي آشاوادي ٿي رهڻو آهي ته اوس
خوشيءَ جي جيون گذاريندي. سويل صبح جو خوش خيالن کي ٿي
[illegible] ڏيڻ گهرجي. انجيل ۾ خوشيءَ سان اُچارڻ سان
[illegible] "خوشي آهي ڏيئي، جو
[illegible] آهي. خوشيءَ ۾ ئي گذاريندس." پڙهه ڦتيءَ
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

”ڪنهڪي فيصلو ڪرڻو آهي ته تون سکي ۽ آشاوادي
رهڻ ٿو چاهين يا دکي ۽ نراشاوادي؟“ جواب ڏنو ائين
ته ”اهو فيصلو توکي ئي ڪرڻو آهي.“

هڪ پير مرد کان پڇيو ويو ”توهين سدائين خوش
۽ موج مزي ۾ پيا گهاريو، انجو ضرور ڪو عجيب راز
هوندو؟“ اُن ڏنائين ”نه، اهڙو ڪو عجيب راز نه ڪينهي.
سولي سڌي ڳالهه آهي. سويل صبوح جو اُٿڻ سان منهنجي
اڳيان ٻه ڳالهيون هونديون آهن. خوشي يا دک. مان
آشاوادي تي خوشيءَ کي پاڻوت جڳهه ڏيندو آهيان.
انڪري دک منهنجي اوڏو ئي ڪين اچي سگهندو
آهي.“

ابراهم لنڪن چيو آهي ”مدش اوترو ئي خوشيءَ ۾
گهاري سگهي ٿو، جيترو پنهنجي من ۾ خوش رهڻ جو
ارادو ڪيو هوندائين. تون اوس دکي ٿيندين، جيڪڏهن
دکي ٿيڻ چاهيندين. دک حاصل ڪرڻ سولي ڳالهه آهي.
تون پاڻکي پيو چوندين ته ڳالهيون نيڪ ڪونه پيون
ٿين، ڪجهه به منهنجي پسنديءَ موجب ڪين پيو لڳي،
پوءِ ته پڪ ئي دکي گذاريندين. پر جيڪڏهن تون
پاڻکي چوندين ته حيالي موج پري آهي، سڀ ڳالهيون
نيڪ ٿي رهيون آهن، مان خوشي ئي چاهيان ٿو ته
توکي تسلي هجڻ گهرجي ته تنهنجي چاهنا اوس پوري
ٿيندي.“

هڪ پنڌيءَ کي ايشور سڀ ڪجهه جهجهو ئي

سوامي رامداس چئو آهي "ڪٺنايون سڀني جي آڏو پيون اچن. نون آشاوادي کين هوندا آهن ته جيون ۾ خوش ۽ ڪلمڪ رهڻ لاءِ اڪيلو ئي هٿيار ڪيرائي ويهندا آهن. چو ڪين ٿو وچار ڪرڻ ته ايشور جي هٿن ۾ ئي سڀني جي تقدير جي واڳ آهي، انڪري سندس اڇا سويڪار ڪري، رضا ۾ راضي ٿي شانتيءَ ۾ رهجي. نراشائون ۽ ناڪاميابيون پيون اچن ۽ وڃن. پر انهن کي اهميت ڇا لاءِ ڏجي. چو ڪين چنتا ۽ مايوسيءَ کان پاڻ کي آجو رکجي. جا ۾ اسٿتي اچي، انڪي سٺي ڀاو سان ڏسجي. ڪيترا ئي ڪارا ڪڪر اچ ۽ سياڻي نيت ٽڙي پکڙي ويندا. جيون ۾ اونداهين ڀاڃين کي پاڻ تي غالب پوڻ ڪين ڏجي. خفي ٿيڻ يا دکي ٿيڻ سان حالتون سڌري ڪين سگهنديون. چو ڪين ٿو سمجهين ته دک ۽ ايشور جي اڇا سان ٿا اچن. اسين اهو ته ڄاڻون ٿا ته ايشور نيڪ آهي. سڀ ڪجهه سندس اڇا سان ٿي ٿئي ٿو، پوءِ چو ڪين سمجهجي ته دک سک سڀ چڱائيءَ لاءِ آهن."

ڪٺنايون ۽ ڪشٽن کي انهي ڀاو سان ڏسڻ سان، نراشا يا ڊپ داءِ من تي ڪڏهن به پنهنجو زور جمائي نٿي ڪين سگهندا. ۽ هر وقت ۽ هر حالت ۾ منش لاءِ آشا، روشنيءَ جي ٽروڙي جيان پيئي رهنمائي ڪندي رهندي. نارمن ونسينٽ پيل پنهنجي پستڪ Power of positive Thinking ۾ سوال پڇيو آهي

تنگ ۽ مشڪل ڪندي.

آشا، اُلساھ ۽ آتم وشواس ڪي پنهنجو همساٿي ۽
هٿيو ڪري، ڪهڙين به ڪندائين جو مقابلو محڪم ارادي
۽ ڪاميابيءَ سان ڪري سگهي ٿي. آشا ۽ آتم وشواس
پربل هٿيار آهن. اسڦلتا سندن اوڏو اچڻ جو ست ڪي
جيڪر ڪين ساري سگهي. دک ڪٿي اچي ٿو، ته به آهو
دک ٿي ڪين لڳندو، دکي ڪري ڪين سگهندو،
"پسي ڏک ڏوندو ڪين." اُلساھ ۽ آتم وشواس سان
اُنهو مقابلو ڪري، ته دک ڦري سک جو روپ اختيار ڪندو.

پاڻي جيڪڏهن من ڪي نراشاوادي وچارن ڏانهن
دوڙڻ ڏيو ته من ۾ اهي ئي پيا وچار ايندا ته جيڪو ڪم
ڪندس، تنهن ۾ سڦل ڪين ٿيندس ته پوءِ سدائي پنهنجي
ڪارن جي پيو آڏو اچڻو ۽ جيون ڏانهن نقطه نگاھ ئي اُلٽي
ٿي ويندي. پاڻ ڪي اِي همت سمجهو، اُلساھ هيڻو ٿي وڃي
هر ڪنهن ڳالھ ۾ ٻراٿي ڏسڻ ۾ ايندي. سيڌي ڪي شڪي
نگاھ سان ... ڏسبو، انسان جي ذاتي چڱڙسي هلجي
وجبي، ۽ چوگرد چرڌار پنهنجي نراشاوادي وچارن جو پاڇو
پيو پسڻ ولندو رهندو. من ۾ اهي ئي اياڳا وچار پيا ڦرندا
ته مان بدنصيب آهيان. جيون ۾ ڪنهن به ڪارج ۾ سڦلتا
پراپت ڪا نه ٿيندم. جنهن به ڪارج ۾ هٿ وجهندس،
تنهن ۾ اسڦل ٿيندس

جيڪنديون آهن (سمنڊ جي سون

پنهنجو نالو وڃائي،

سائي ۽ رلت منش ۽

نالو ۽ روپ وڃائي،

## ترشنا مرتيو

ها جيون هئي ، اور

خوشي ۽ آهي ته

آهي ته خار ۽

پنهنجي من کي ماڻس

ويسهه رکبو ته:

ڪن ري“، ”ڏکن

اڇو ڏيهوڙا لهرا

منهن ڪندي،

منش جي اڇا -

ڪونه هوندس،

ڪنديون دريش

ڪيس ٿيري

آسرو وٺن ٿا، سي ٻورن ٻرهم کي جاڻن ٿا.“

ناڻين اڌياءَ جي ٣٢ سلوڪ ۾ چوي ٿو، ”جيڪي پاپ ۾ جاول هجن، شُودر هجن، سي به منهنجو اجهو وٺي سان پرم گتي پائي سگهن ٿا.“

ٻارهين اڌياءَ جي اٺين کان ٻارهين سلوڪن ۾ ايشور کي پراپت ڪرڻ لاءِ ڪن مارگن جو ورنن ڪندي ڀڳاڙي ۾ چوي ٿو، ”اهي مارگ مڃش ڪيو، جي اؤکا لڳن ته منهنجي سرن وٺي، ڪرمن جو ڦل تياڳ ڪري ته اوس مونکي پراپت ڪندو.“

ارڙهين اڌياءَ ۾ ته ڪيترن هنڌن سرن وٺڻ جو ورنن ڪيو اٿائين. ٥٦ سلوڪ ۾ چوي ٿو ”منهنجي سرن وٺندڙ سدائين سڀ ڪرم ڪندي به منهنجي ڪرپا سان اَمر پد پائي ٿو.“ ٥٧ ۽ ٥٨ سلوڪ ۾ صلاح ٿو ڏئي ”سڀ ڪرم مونکي ارپڻ ڪري، مون ۾ ليءِ لين ٿي، سدائين مون ۾ چت جوڙ ته سيني مشڪلاتن کان پار لنگهي ويندين.“

٦١ ۽ ٦٢ سلوڪن ۾ چوي ٿو ”ايشور پنهنجي مايا جي زور تي سيني پراڻين کي چڪ تي چڙهيل ٿانوءَ وانگر چڪر ڏياري ٿو، پر جيڪي پوري ڀاو سان سندس سرن وٺن ٿا، سي سندس ڪرپا سان، پرم شانتيءَ وارو امر پد پائين ٿا.

ڀڳاڙيءَ: ۾ ڪرشن ڀڳوان چوي ٿو ”سيني ڌرمن جو تياڳ ڪري تون هڪ منهنجي سرن وٺ. سيني پاپن کان مڪت ٿيندين، شوڪ نه ڪر.“

نوجوان جون اکيون کليون، ڀڻهنجي ۾ محسوس ڪيائين سمجهيائين ته سڀني سرن آهي سواءِ سُرطن شروعان جي سواءِ سوڍي جي ڀاڱ جي.

گيتا ۾ ڪرشن ڀڳوان ور ور ڪري، ايشور جي سرن وٺڻ جو ورنن ڪيو آهي.

چوٿين ادياءَ جي ڏهين سلوڪ ۾ چوي ٿو ”جي منهنجي سرن وٺن ٿا، سي ڀوءِ، ڪامنائن ۽ ڪروڌ کان رهت ٿين ٿا.“

پنجين ادياءَ جي ڏهين سلوڪ ۾ چوي ٿو ”جيڪو منهنجي سرن وٺي ٿو سڀ ڪرم مونکي ارپڻ ڪري ٿو تنهن کي ڪو به پاپ ڪونه ٿو ڇهي. پاڻي ۾ ڪمل جانکر پاپ کان نرمل رهي ٿو.“

ايشور کي ڪيئن سڃاڻجي، انجو ورنن ڪندي، ستين ادياءَ جي پهرئين سلوڪ ۾ چوي ٿو ”منهنجي سرن وٺي مون ۾ من اوت پروت ڪري، توڪ پڇاڻڻ سان مش مونکي سڃاڻي سگهجي ٿو ڪيس گهرال ٻڌي ۽ گيان باٿيوي اچي ويندو.“

سکن دکن ۽ ڏبداٿن ستي، رجي ۽ لمسي گڻن جو ذڪر ڪندي ساڳي ادياءَ جي ١٣ ۽ ١۴ سلوڪ ۾ چوي ٿو ”جي منهنجي سرن وٺن ٿا، سي منهنجي ٽن گڻن جي ايشوري مايا تري وڃن ٿا ۽ انهن جي جهنجهٽ ۽ پيڙائن کان آجو ٿين ٿا.“

ساڳي اڌياءَ جي ٢٩ سلوڪ ۾ چوي ٿو ”جي منهنجو

آسرو ونن ٿا، سي پوءِ پرم کي ڄاڻن ٿا.“
نائين اڌياءَ جي ٣٢ سلوڪ ۾ چوي ٿو، ”جيڪي پاپ ۾ ڄاول هجن، سودر هجن، سي به منهنجو اجهو وٺڻ سان پرم گتي پائي سگهن ٿا.“
ٻارهين اڌياءَ جي ائين کان ٻارهين سلوڪن ۾ ايشور کي پراپت ڪرڻ لاءِ ڪن مارگن جو ورنن ڪندي پڇاڙي ۾ چوي ٿو، ”اهي مارگ مدش ڪي، جي اوکا لڳن ته منهنجي سرن وٺي، ڪرمن جو ڦل تياڳ ڪري ته اوس مونکي پراپت ڪندو.“
ارڙهين اڌياءَ ۾ ته ڪيترن هنڌ سرن وٺڻ جو ورنن ڪيو اٿائين. ٥٦ سلوڪ ۾ چوي ٿو ”منهنجي سرن وٺندڙ سدائين سڀ ڪرم ڪندي به منهنجي ڪرپا سان امر پد پائي ٿو.“ ٥٧ ۽ ٥٨ سلوڪ ۾ صلاح ٿو ڏئي ”سڀ ڪرم مونکي ارپڻ ڪري، مون ۾ ليءُ لين ٿي، سدائين مون ۾ چت جوڙ ته سيدي مشڪلاتن کان پار لنگهي ويندين.“
٦١ ۽ ٦٢ سلوڪن ۾ چوي ٿو ”ايشور ننهنجي مايا جي زور تي سيدي پراڻين کي چڪ تي چڙهيل ٿانوءَ وانگر چڪر ڏياري ٿو، ٻر جيڪي پوري ڀاو سان سندس سرن وٺن ٿا، سي سندس ڪرپا سان، پرم شانتيءَ وارو امر پد پائين ٿا.
پڇاڙيءَ: ۾ ڪرشن ڀڳوان چوي ٿو ”سڀني ڌرمن جو تياڳ ڪري تون هڪ منهنجي سرن وٺ. سڀني پاپن کان مڪت ڪيندين، شوڪ نه ڪر.“

نوجوان جون اکيون کليون. پنهنجي پُل محسوس ڪيائين.
سمجهيائين ته سچي سرن آهي سواء شرطن شروطن جي،
سواء سؤدي جي ڀاؤ جي.

گيتا ۾ ڪرشن ڀڳوان ور ور ڪري، ايشور جي سرن
وٺڻ جو ورنن ڪيو آهي.

چوٿين اڌياء جي ڏهين سلوڪ ۾ چوي ٿو "جي مدش
منهنجي سرن وٺن ٿا، سي پوءِ، ڪامنائن ۽ ڪروڌ کان
رهت ٿين ٿا."

پنجين اڌياء جي ڏهين سلوڪ ۾ چوي ٿو "جيڪو
منهنجي سرن وٺي ٿو، سڀ ڪرم مونکي ارپڻ ڪري
ٿو تنهن کي ڪو به پاپ ڪونه ٿو ڇهي. پاڻي ۾
ڪمل وانگر پاپ کان نرمل رهي ٿو."

ايشور کي ڪيئن سڃاڻجي، اُنجو ورنن ڪندي،
ستين اڌياء جي پهرئين سلوڪ ۾ چوي ٿو "منهنجي
سرن وٺي مون ۾ من اوت پروت ڪري، يوگ ڀڃائڻ سان
مش مونکي سڃاڻي سگهي ٿو. ڪيئن گهربل پُڌي ۽ گيان
پاڻيوي اچي ويندو."

سکن دکن ۽ ڏيڏائين سٽي، رجي ۽ تمي گڻن جو
ذکر ڪندي ساڳي اڌياء جي ١٣ ۽ ١٤ سلوڪ ۾ چوي
ٿو "جي منهنجي سرن وٺن ٿا، سي منهنجي ٽن گڻن جي
ايشوري مايا تري وڃن ٿا ۽ انهن جي جهنجهٽ ۽ پيڙائن
کان نيم ٿا."

اڌياء جي ٢٩ سلوڪ ۾ چوي ٿو "جي منهنجو

# ايشور جي سرن وٺڻ

راجا جنڪ جي ڳالهه ڪندا آهن ته هن جو ايشور ۾ اٽينت وشواس هوندو هو. هو راجا هو. پنهنجي ملڪ جو حاڪم هو ته به پاڻکي ڪجهه ڪين سمجهندو هو. چوندو هو انسان جي وس ۾ ڪجهه به ڪينهي. ڪرڻ ڪرائڻ وارو هڪ مالڪ ئي آهي. انڪري هن ايشور جي ئي سرن ورتي هئي. ڪابه مشڪلات يا مصيبت درپيش ايندي هئس ته دک يا چنتا ڪان ڪندو هو. هردم هروقت شانت ميه رهندو هو.

هڪ ڏينهن هڪ سنت مهاتما وٽ ڪٿا ڪيرتن ٻڌي رهيو هو. محلات جا ڪي نوڪر چاڪر ڊڪندا ڊوڙندا وٽس آيا. ٻڌايائونس ته محلات کي باهه لڳي رهي آهي. اهو سماچار ٻڌي، وري ڪٿا ٻڌڻ ۾ مگهن ٿي ويو. ڄڻ ڪجهه ٿيو ئي ڪين هو. دل ۾ سوچيائين، مون ايشور جي سرن ورتي آهي، انڪري جيڪي هو ڪرڻ چاهي ٿو، سو ڀلي ٿيندو رهي. محلات بچائڻو هوندس ته بچائيندو به پاڻ. ماري به هو جياري به هو. ڪٿا ۾ وينلن ۾ ڦڙ قوت پئجي ويئي. جن جا محلات جي پرسان گهر هئا، سي پنهنجا گهر بچائڻ لاءِ وٺي ڀڳا. باقي راجا ڪٿا ٻڌندو رهيو.

پاپ ٿا ڪن ۽ ناستڪ آهن."
سوامي وويڪانند غريبن ۾ ايشور پسندو هو. هڪ دفعي
چيائين "مان غريب ۾ ايشور ڏسي رهيو آهيان. منهنجي
ئي موڪش لاءِ آءٌ سندن سهايتا ٿو ڪريان." ٻئي هنڌ
چيو اٿس "ڪٿي اوڀي ايشور جي تلاش ۾ ڪيرت ۽
مڪا پيٽڻ بيسود آهي. ليڪن ننگا ۽ بکيا ايشور جو روپ
آهن. خلق جي خدمت خدا جي بندگي آهي. ٻين جي
صدقي تياڳ ڪرڻ ئي سچو تياڳ آهي. منهنجو اهڙي ڌرم
يا ايشور ۾ ڪو به وشواس ڪونه آهي جو ڪنهن ودوا
جي ڳلن تان ڳوڙها نه اگهي سگهي، جو ڪنهن
يتيم جي بکئي پيٽ تائين روٽيءَ ٽڪر نه پهچائي سگهي."
ٻه ڀڳوان هڪ جڳهه کان ٻيءَ جڳهه، هڪ ڳوٺ کان
ٻئي ڳوٺ ۾ رلن ڪندي، سندس اهو ڏيندو هو "منهنجي
سماج، منهنجي سيوتا جو بنياد متريءَ سان اڏيو."
ڪن ماڻهن پڇيس "گرديو متريءَ جو مطلب ڇا؟"
وراڻيائين، "سڀني سان مترتا ۽ دوستي، اها آهي
متريءَ جي معنيٰ."

## ايشور جي سرن وڃڻ

راجا جنڪ جي ڳالهه ڪندا آهن ته هن جو ايشور ۾ اٽل وشواس هوندو هو. هو راجا هو. پنهنجي ملڪ جو حاڪم هو ته به پاڻکي ڪجهه ڪين سمجهندو هو. چوندو هو انسان جي وس ۾ ڪجهه به ڪينهي. ڪرڻ ڪرائڻ وارو هڪ مالڪ ئي آهي. انڪري هن ايشور جي ئي سرن ورتي هئي. ڪا به مشڪلات يا مصيبت درپيش ايندي هئس ته دک يا چنتا ڪانه ڪندو هو. هردم هروقت شانت ميه رهندو هو.

هڪ ڏينهن هڪ سنت مهاتما وٽ ڪٿا ڪيرتن ٻڌي رهيو هو. محلات جا ڪي نوڪر چاڪر ڊڪندا ڊوڙندا وٽس آيا. ٻڌايائونس ته محلات کي باهه لڳي رهي آهي. اهو سماچار ٻڌي، وري ڪٿا ٻڌڻ ۾ مگهن ٿي ويو. جڻ ڪجهه ٿيو ئي ڪين هو. دل ۾ سوچيائين، مون ايشور جي سرن ورتي آهي، انڪري جيڪي هو ڪرڻ چاهي ٿو، سو ڀلي ٿيندو رهي. محلات بچائڻو هوندس ته بچائيندو به پاڻ. ماري به هو جيئاري به هو.

ڪٿا ۾ ويٺلن ۾ ٽڙ ڦوٽ پئجي ويئي. جن جا محلات جي ڀرسان گهر هئا، سي پنهنجا گهر بچائڻ لاءِ وٺي ڀڳا. باقي راجا ڪٿا ٻڌندو رهيو.

باپ تا ڪن ۽ ناستڪ آهن.“
سواءِ وويڪانند غريبن ۾ ايشور ڏسندو هو. هڪ دفعي چيائين ”مان غريب ۾ ايشور ڏسي رهيو آهيان. ٻين جي ٻي موکش لاءِ آءٌ سندن سهايتا ڪريان.“ ٻئي هنڌ چيو اٿس ”ڪٿي اوڏي ايشور جي تلاش ۾ ڦيرڻ ۽ ڌڪا ٻيڻا بيسود آهي. ليڪن ننگا ۽ بکيا ايشور جو روپ آهن. خلق جي خدمت خدا جي بندگي آهي. ٻين جي صدقي تياڳ ڪرڻ ئي سچو تياڳ آهي. منهنجو اهڙي ڌرم يا ايشور ۾ ڪو به وشواس ڪونه آهي جو ڪنهن ودوا جي ٻلن تان ڇڏندا ڳوڙها نٿو اگهي سگهي، جو ڪنهن يتيم جي ٻکئي پيٽ تائين روٽيءَ ڪرنٿو پهچائي سگهي.“

هڪ ڀيرو هڪ جڳهه کان ٻيءَ جڳهه، هڪ ڳوٺ کان ٻئي ڳوٺ ۾ وڃن ڪندي، سندس اهو ڏيندو هو ”منهنجي سماج، منهنجي سڀيتا جو بنياد مٿريءَ سان اڏيو.“ ڪن ماڻهن پڇيس ”گرديو مٿريءَ جو مطلب ڇا؟“ وراڻيائين، ”سڀني سان مترتا ۽ دوستي، اها آهي مٿريءَ جي معنيٰ.“

هڪ انسان اسانجو ٻيو روپ آهي. اهڙيءَ ريت اسين
هڪ ٻئي کان وڇڙون ٿا پري ٿيندا." چناپيٺي ۽ چڙهت
ٿا ڪريون، ويڙ ونجوڳه پيدا ٿا ڪريون.

هر هڪ انسان جيڪڏهن سمجهي ته مان جيڪي
ڪجهه آهيان، سو سماج جي سهڪار ۽ مهاڀتا سان ٿي
بوابت ٿيو آهم ته جيڪر سندس من ۾ اهم ڀاونا اُڀڻ
ٿئي ٿي ڪانه، ٻئي کي ڌاڪان الڳ سمجهي ٿي ڪونه.
بوءِ سياويڪ سندس هردي ۾ سڀني لاءِ پريم جي ڌارا
وهندي رهي. هر هڪ منش جيڪر ٻئي جي سک
سمپتيءَ، ڀلي ۽ خير لاءِ يتن ڪندو رهي. اهڙيءَ ريت
منش جاتيءَ جي شيوا پنهنجو ڪرتويه سمجهي.

مهاتما گانڌيءَ چيو آهي: "مان ٻيو ڪوبه ايشور
تسليم ڪونه ٿو ڪريان، سواءِ انهيءَ ايشور جي جو
ڪروڙن بي زبان گونگن هردن ۾ ٿو وسي. انهن ڪروڙن
انسانن دوارا مان انهن جو پوڄن ٿو ڪريان، جو ستيه
آهي." ايشور جي اُپاسنا ۾ هوءَ منش جاتيءَ جي شيوا
ڪرڻ سان ڪندو هو. هڪ دفعي چيائين "مون لاءِ موڪش
جو مارگ آهي مخلوقات جي لڳاتار شيوا. مان هرجان
واريءَ وستوءَ سان ٻاڪي هڪ ڪرڻ ٿو چاهيان."

سنت ونوبا ڀاوي ۾ ڀڳتيءَ کان وڌيڪ اهميت ٿي
جي شيوا ڪرڻ کي ڏني ٿو. ٿاڙو چيائين ته جيڪي
پنهنجي ٻاڙيسريءَ کي ٻنهي جو ڀاڳ ڪري ڪين ٿا ٻيار
ڪن، پوءِ توڻي ايشور جو نالو نيم سان ٿا جپين، سي

# پڄ ۽ پاپ

هڪ ڀيري هڪ شخص وياس منيءَ وٽ ويو، ڪانئس پڇيائين "توهان اَنيڪ پستڪ لکيا آهن، ڪنهنکي ايترو وقت رکيو آهي، جو اهي سڀ ويهي پڙهي. ڪرپا ڪري ٿوري ۾ ٻڌايو ته اوهانجي سڀني پستڪن جو سار ڇا آهي؟"

تنهن تي مهاپرش جي مک مان اکر نڪتا "هائو، ڪيول اڌ سلوڪ ڪافي آهي.

"परापकार. परायाय पापाय पेरपाडवरा"

ٻين جي مدد ڪرڻ ثواب آهي، پڄ آهي، ڌرم آهي؛ ٻين کي ڏکوئڻ پاپ آهي.

گيتا ۾ به ڪرشن ڀڳوان چيو آهي، "جيڪي ڪيول پنهنجي لاءِ کاڌو تيار ٿا ڪن، سي پاپي پاپ ٿا کائين."

منوُ سمرتيءَ ۾ به ساڳئي ئي ويچار جو ورنن ٿيل آهي، "اهو پاپ ٿي کائي ٿو، جو رڌو پنهنجي لاءِ رڌي ٿو."

منش، منش جاتيءَ جو هڪ اَنش آهي. ڪيس نه رڳو نجي ڪٽنب جو ويچار ڪرڻو آهي، پر ڪٽنب سارِيءَ منش جاتيءَ جو اونو رکڻو چيو آهي "پنهنجي پاڙيسريءَ سان ايترو

بيمار پنهنجو اُتاهه بوجو به اُڇلائي ڇڏيو. ڄڻ جادو ٿي
ويو. ڊاڪٽر مشڪي ڪانئس پڇيو "ڪيئن هينئر پاڻکي
بهتر ٿو پائيين؟" وراڻيائين "من جي اهڙي شانتي
ڪڏهن ڪانه محسوس ڪئي اٿم. پاڻکي بلڪل نيڪ
ڀيو سمجهان."

پستڪ ۾ ٻيو مثال ڏنل آهي. هڪ استريءَ پنهنجي
هڪ مترکي چيو "مان پاڻکي بيحد بيمار پئي پائيان."
سندس مترکي ڄاڻ هئي ته ان استري جا پنهنجي پيڻ
سان ناتا سٺا ڪونه هئا. سندس بيماريءَ جو وستار
ٻُڌي، کيس شانت نموني چيائين "پنهنجي پيڻ کي
معافي ڏي." ڏاڍو جوش وٺي ويس "پيڻ کي معاف
ڪريان؟ ڪڏاچت نه." سندس متر وراڻيس "پوءِ ته
پل پئي بيماري ڀوڳ- سندن جو سور وٺي ويهي رهه."

ٿورن ڏينهن بعد ساڳي استري پنهنجي متر وٽ
آئي. نيڪ ريت هلي رهي هئي. خوش پئي لڳي. اچي
چيائينس "تنهنجي صلاح مڃيم- پيڻ سان گڏيس. کيس
معافي ڏنم- هينئر پاڻ ۾ ڪيڏو ڪٺ ٿي ويون آهيون. جڏهن
ڏينهن پاڻ ۾ ٺهي ويون سين، اُن ڏينهن منهنجا سڀ
دک درد دور ٿي ويا. هاڻ ته ڪابه جهوني تڪليف
ڪانه اٿم."

هڪ پيري هڪ ماتا کي سخت ڪاوڙ چڙهي وئي.
ٿڃ پياڪ ٻالڪ هوس. ان وقت کيس ٿڃ ڏنائين. ٻالڪ
ٿورت ئي راهه رباني وٺي رمندو رهيو. ڪاوڙ جي ڪري
ماتا جي ڪيري ۾ زهر چڙهي ويو هو.

منهنجي پاڻ ۽ مونکي پنهنجي سموري ملڪيت اڌو اڌ
ڪري ڏني وئي. جلد ئي منهنجو پاڻ ولايت هليو ويو
ملڪيت جي سنڀال مونکي سونپي وئي. چئي ويو ته
”منهنجي اپت جو حصو وقت بوقت ٿيو موڪليندو
ڪجهه.“ مون ڪيس ڪجهه به ڪونه موڪليو آهي. سندس
سموري اپت قبائي ويس. سمجهيم ته مونکي هو ڇا
ڪيندو. ڪتاب ڇونڊا سڀ منهنجي هٿ ۾ آهن. الٽا
سلٽا انگ وهائي ڇڏيا. پئسا ته قبائي واس ۽ ٻر من تي
اهي انگ ٻيناءِ اي الهائي؟ من تي زخم ڪري ڇڏيا.
ڏٺن لي ڪونه. سندن انر سڄي ٻلن ۽ وچڙڻ لڳو ۽
ساڻس سوارڪ سرشتي، ۾ زهر ڦهلجڻ لڳو.

ڊاڪٽر سموري ڪهاڻي سڻي کانئس پڇيو ”ڪيتري
انگ ۾ منهنجو حساب آهي؟“ هڪدم اُن بئنڪ ڏانهن
منهنجو پتوالو موڪلي، خالي چيڪ ڏيرائي ورتائين.
بيمار کان پڇيائين ”ڪيترا پئسا پاڻ کي هن وقت موڪلي
سگهندين؟“ بيمار اندازو ٻڌايو. ڊاڪٽر ڊگر ڪيس
”اڌ ڪم ڪرڪ لي لک.“ ڏڪندڙ هٿن سان لکيائين. پوءِ
ڊاڪٽر ڪانئس سندس پاڻ ڏانهن خط لکارايو. ساري وارتا
ٻڌائيندي، آخر لکيائين ته ”ڪيئن مون توسان دوکو ڪيو.
[illegible] ڪجهه [illegible] موڪلڻ [illegible] وڻڪ آهستي
[illegible] موڪليندس.“

[illegible] ڪيو. سڀ ڪيائين.
[illegible] ڊاڪٽر بيمار کي اهو خط
[illegible]

ڊاڪٽر وري سندس مڪمل تپاس ڪئي. ڪا به بيماري نظر ڪانه آيس. چيائينس "ڪا سرڪ بيماري نه ڪانه ٿي ڏسڻ ۾ اچي. البت تنهنجو سر ٺيڪ ريت ڪم ڪونه ڪري رهيو آهي. ۽ ڪو ذاتي مرض ڪونه اٿيئي. شايد من تي ڪو بار اٿيئي." ڪجهه وڌيڪ سوچ ويچار بعد ڊاڪٽر چيس "توکي شايد ووهڪ جا وڏ ٿا پون. ڪجهه اهڙو ڪيو اٿيئي ڇا، جنهن لاءِ تون شرمسار ٿي سگهين؟"

بيمار جو غصو چوٽ چڙهي ويو. جوش ۾ ڳاڙهو لعل ٿي ويو. ڊاڪٽر کي اُهتو سڀتو ٻوليائين. چيائين "ههڙا تهڙا منهنجي بي عزتي ٿو ڪرين. تو وٽ ڊاڪٽري صلاح لاءِ آيس ته تون اجايا وعظ ڏيئي رهيو آهين ۽ منهنجي بدنامي ڪري رهيو آهين." ائين چئي جوش ۾ اسپتال مان ٻوڻ پير ڪري هليو ويو.

ٽون ڏينهن کان پوءِ وري ڊاڪٽر وٽ آيو. ڦريل رخ هوس. ڊاڪٽر کي چيائين "اوهان منهنجو مرض صحيح ريت سڃاتو هو. ماسيان ٿو ته برائي ڪئي اٿم." ڊاڪٽر سندس دل ورتي- صلاح ڏنائيس "جيڪي تنهنجي اندر ۾ آهي، سو ڪولي پڌرو ڪر. پنهنجو من صفا خالي ڪري ڇڏ. تنهنجي وري صحتياب ٿيڻ لاءِ اهو تمام ضروري آهي."

بيمار چيو "ڪجهه سال ٿيا ته منهنجو پتا گذاري ويو. ڏايو ڏتوان هو. وڏي ملڪيت ڇڏي ويو. مرڻ ويل

# ٻئي سان ڀلائي ڪرڻ
# ڪري صحت تي
# ألٽو اثر

نارمن ونسينٽ پيل هڪ پستڪ رچيو آهي. نالو اٿس Art of Living جيون ڪهڙيءَ ريت گهارجي. ان ٻاري ۾ هن ڪي تجربا ۽ صلاحون ڏنيون آهن. ڪي چڱا ڀلا مثال ڏنا آٿائين ته ڪير ڪنهن سان ڀلائي ٿو ڪري يا ڪنهن جي مندي ٿو چاهي ته سندس صحت، الٽو اثر ٿو پوي ۽ من اشانت ٿي ٿو وڃيس.

نيو يارڪ ۾ هڪ مشهور ڊاڪٽر هو. هن وٽ هڪ ڀيري هڪ ماڻهو لنگهي ويو. ڪيس چيائين ته ٻالڪي ڏاڍو بيمار پيو سمجهان. وار سفيد ٿي ويا هئس. ڏاڍو دُکي ٿي لڳو. پريشاني منهن تي ڇانيل هئس. ڏسڻ ۾ ٿي آيو ته ڏاڍي ڪنهن سريرڪ پيڙا مان لنگهي رهيو هو. ڊاڪٽر ڪيس چڱيءَ ريت تپاسيو. ٻرٽر ڪري ڪيس جاچيائين. ڪابه بيماري ڏسڻ ۾ ڪانه آيس. چيائيس ”توکي ڪابه بيماري ڪانه آهي.“

ٻن هفتن بعد وري ساڳيو شخص ان ڊاڪٽر و ويو. وينتي ڪيائينس ”ڊاڪٽر مونکي وري ڪرپا ڪري تپاسيو. پاڻکي ڏاڍو بيمار ٿو ڀانيان. بيحد منجهيل آهيان. ڪاڏو ڪونه ٿو وڻيم. ننڊ ئي ڪانه اٿم. ڏاڍو دکي آهيان. پريشاني ورائي وئي اٿم.“

مات ڪيو ڇڏين. بيماريءَ کان ڪنبن ٿا، تن وٽ ٿي
مرض ٽڪرو منهن ڪڍن ٿا. انتظاري سڀئي سريرَ کي اِهي
همت ڪريو ڇڏي ۽ مرض لاءِ دروازو کوليو ڇڏي.

بغض، ڏويش، اِيرکا، حسد، نراسائي، ۽ مايوسيءَ
جا ويچار، سرير کان صحت ۽ سوڀيا کسيو ڇڏين.

ڪلمڪ ويچارن جهڙو ڪو وڏو حڪيم ٿي ڪين آهي.
شُڀ اِڇا جهڙو تسليءَ ڏيندڙ ٻيو ڪُجهه ڪين آهي. دک
۽ درد جي بادلن کي ٿي ڇڙوڇڙ ڪريو ڇڏي. شڪ
شُبهي ڀيءَ جا ويچار سڦلتا ڏانهن ڪين نيئي هلندا،
سدائين اسڦلتا ڏي منهن ۾ ملندن.

جيڪي ٻه منش پراپت ڪري ٿو يا پراپت ڪرڻ
۾ ناڪامياب ٿئي ٿو، سو سڌو پرينام سندس ويچارن جو
آهي.

جيمس ائلن آخر ۾ چوي ٿو ته پنهنجو همت ويچار
روڀي سڪان تي سوگهو رک. تنهنجي آتما روڀي ٻيڙيءَ
۾ مالڪ ليٽيو پيو آهي. اُتس ننڊ ٻر جاڳندءِ جلد ٿي.
آتم ضابطو اٿاهه ٻل آهي.

صحيح ويچار خود سڦلتا آهن. شانتيءَ ۾ شڪتي
آهي. سوامي وويڪانند چيو آهي ته يوگين جي لئه
گيان موجب سڀ نيڪ ويچار آنند آڻين ٿا، ۽ سڀ
ٻڇڙا ويچار دک.

عمل قسمت روپي جيلو آهن. خراب ويچار ڪيس قيد ڪن ٿا، اتم ويچار سنتتر ڪن ٿا. منش جيڪي چاهي يا جنهن لاءِ پرارٿنا ڪري سو ڪيس ڪين ٿو ملي، پر پنهنجي ويچارن موجب جنهن جي لائق آهي سو ئي ڪيس ملي ٿو. سندس چاهنائون ۽ پرارٿنائون تڏهن ئي قبولائڪ ٿين ٿيون، جڏهن اهي هن جي ويچارن سان نهڪن ٿيون.

شڀ ويچار ڪڏهن به اُلٽا نتيجا پيدا ڪري ڪونه سگهندا. بُرا ويچار ڪڏهن به سٺا نتيجا ڪونه پيدا ڪري سگهندا. اناج پوکڻ سان اناج ئي لڀبو.

منش جون ڀوڳنائون، اُلٽن ويچارن جو ئي نتيجو آهن. اهي اُهڃاڻ آهن ته منش پنهنجو پاڻ سان نهڪي ڪونه ٿو هلي.

منش سمجهي ٿو ته ويچار اڪل رهي سگهن ٿا. پر ائين ڪين آهي. ويچار هڪدم عادت جو روپ اختيار ڪري ٿو. گندا ويچار منش کي عياش ۽ نفس پرست ڪن ٿا.

نياءُ ۽ انصاف جيون جا نيم آهن. منش پاڻ صحيح مارگ تي هلي ته ڏسندو ته ساري سرشٽي صحيح آهي. هو بُرا ويچار ڪرڻ بند ڪندو ته ڏسندو ساري سنسار جو رخ ڏانهس نرم ٿيو آهي ۽ ڪيس مدد ڪرڻ لاءِ تيار ٿيندا.

بيماري ۽ صحت جو به سڌو سنبنڌ ويچارن سان آهي. ڊپ جا ويچار گوليءَ جيان تيزيءَ سان منش کي ماري

لي ڪونہ پهتا آهن. شڌ وڇارن ۾ ڪين اُن پد تي پهچايو آهي. نيچ ۽ پاپي پرش، اُلٽ ۽ اشڌ وڇارن جو نتيجو آهن.

مڻش پاڻ کي پاڻ ۾ ناهي تہ يا ٻاهي. وچارن جي شستر شالا ۾، هو پاڻ کي ٻاهڻ لاءِ شستر تيار ڪري ٿو. چاهي تہ هو اهڙا بہ اوزار تيار ڪري جو پنهنجي لاءِ آنند ۽ شانتيءَ سندي عمارت جوڙي سگهي.

شڌ وچارن جي چونڊ ڪرڻ ۽ انهن تي سچين ريت عمل ڪرڻ سان، مڻش اُوڪ پورنتا پراپت ڪري ٿو. غلط ۽ اُلٽي نموني وچار - شڪتيءَ جو استعمال ڪرڻ سان، مڻش پسوءَ جي درجي تي وڃي پهچي ٿو.

مڻش جي من جي مشابهت باغيچي سان ڪري سگهجي ٿي. باغيچو سندر نموني بہ رکي سگهجي ٿو، ضحبح سنڀال نہ ڪرڻ سان ويران بہ ٿي سگهي ٿو.

جيئن باغبان پنهنجي باغ مان ڪک ڪانا ڪڍي، ڦل ڦول پوکي ٿو، تيئن مڻش پنهنجي من جي باغيچي مان اُلٽا، نڪما ۽ اُپوتر ۽ اشڌ وچار ڪڍي، ضحيح، پوتر ۽ ڪارائتن وچارن جا ڦل ڦول ٿو پوکي تہ جلد ئي کيس احساس ٿيندو تہ هو پنهنجي آتما جو باغبان، پنهنجي جيون جو ڪاروبار هلائيندڙ آهي. وچار ۽ چرتر ساڳي ڳالهہ آهن.

مڻش پاڻ کي هڪڙيون ٻاريون ئي وڃهي ٿو. وچار ۽

ٿو جنهن جا جهڙا ويچار هوندا، اهڙوئي بڻجي ٿو.

روم جي هڪ وڏي پڏيوان مارڪس آرليس چيو آهي ”اسانجي جيون اها ئي ٿئي، جا اسانجا ويچار [illegible] بڻائن ٿا.“ آمريڪا جي مشهور گرنٿڪار رلف والڊو امرسن چيو آهي ”منش سارو ڏينهن جيڪي ويچار ڪري ٿو، سوئي هو ٿئي ٿو.“

نارمن ونسينٽ پيل چيو آهي ”اونهي ۽ اونهو سچ [illegible] آهي ته منش جيڪي ويچاري ٿو، سوئي ٿئي ٿو.“

جيمس ائلن هڪ سندر پستڪ لکيو آهي، جنهنجو نالو ئي آهي ”جيئن منش ويچار ڪري.“ هنجو پڪو نشچو آهي ته برس ۽ استريون پنهنجا بنائيندڙ پاڻ آهن. جهڙا ويچار هو پنهنجي اندر ۾ اچڻ ڏين ٿا، اهڙو ئي ناٽڪي بڻائين ٿا.

منش هوبهو اهو ئي ٿئي ٿو، جهڙو هو ويچار ڪري [illegible] سندس سمورن ويچارن جو روپ آهي. [illegible] ڪري، سندس ويچارن اندر اڪل [illegible] [illegible] ٿو، ڪارڻ ويچار جو ٻُڙ آهي. [illegible] ان جا ڦل آهن.

[illegible] آهن ته بيڙا سندس پيچو [illegible] آهن ته آنند سندس [illegible] [illegible] اثر ۾ سرپشٽ [illegible] سان اُن بدوي۶

# پرش ۽ استريون پنهنجا
# ٻنائيندڙ پاڻ

منش جي من ۾ انيڪ پرڪارن جا ويچار اُٿن ٿا. ڪي سٺا ڪي خراب. ڪي ڀلا ڪي بُرا. ڪي ٻين کي لاڀ رسائڻ لاءِ، ڪي وري هاڃي پهچائڻ لاءِ. ڪي پاپ ڀريا ڪي پُن ڀريا.

جهڙا منش جا ويچار، چريتر ۽ سندس آهڙوئي تو ٿئي ڪرم ۽ هوُ اهڙا ئي ٿو ڪري.

سنت دادو ديا صاحب چيو آهي:-

دادوُ هي سوَن مل اوجهي
من هي سوَن مل ڌوئي
سيکه چلي گور سادهڪي
تو توں نرمل هوئي.

منش جي من سان ئي مَلُ پيدا ٿي ٿئي ۽ من جي دواران اها صاف ٿي ٿئي. اي جيوَ جي لون سنتن جي سکيا انوسار هلين ته جلدئي نرمل ٿي پوين.

سنت دادو ديال جي مٿين سلوڪ جو مطلب آهي ته منش جو من ئي سندس جيون جي سڀني ڪاررواين جو آڌار آهي. جيڪي ۽ ڪجهه من ۾ سوچجي ٿو، ويچارجي ٿو، اهو ئي ڪرم روپ ۾ ساڪيات ٿئي

ٻيائي ٻانها ڳالهين وچان ساڻ برابر امداد ملندي آهي.

انهن ٻرانين ۾ اهو چوندو هو ته اها گرده جي ڪريا سان ٿي ٿي ۽ اهي اپديش ۾ ڌيان سان. ڌيان ۽ اپديش مددگار ٿي سگهن ٿا، پر گرده جي ڪريا لاءِ ضروري آهي.

انهن جو سڌارو آهي گرده جي سرن ولڻا ۽ سڀ ٽڪرو ان لئي راڳي ڌيان ۾ مارڳ آهن. ٻالڪ ڪان پڇ ته ان ... اڄان يا گرده جي سرن وسيلي، ڌيان ٻروڻهي ٻالڪان ٻڌ ته ڄاڻ ڪڪهر آهيسان. ساڳئي وقت ٻنهجي هردي ۾ ٻنهجو ... ڪيا، سڀني جي ڪبي پاسي جسماني انگ ٿي ته پر ساڳي پاسي ڌوڙ جي هردي ٿي.

گرده جي ڪريا مهاساگر مثل آهي. ڪير خالي پيالو ڪڍي اندر ته ٻوڙي مليس.

دس مهاوڳي ٻنهجي شڪشن کي چوندو هو ته اوهانجو ٻوالبق ڪڍي ڪجهڙو به هجي، پر نمسڪار ڪرڻ ڪرڻ اوهان جي هستي پر آهي. نمسڪار ڪرڻ سچو اڄو ٻنڌڪ پر ساڌنا آهي. جنهن سان ڪرڻ ڪنا پيدا وچن ٿا جي آتم [illegible] [illegible] قسم ساڌن ٿا.

سنسار کي ٻنڌڻ گهر ڪري سمجهندو.

دنيوي ڪم ساڌنا ۾ رڪاوٽ ڪين آهن. من جڏهن پاڻ سان اهي ڪري ٿو، اهو پاڻ رڪاوٽ پيدا ٿو ڪري. انسان چوي ٿو ته ”مان ڪريان ٿو“ اهو پاڻ ۾ رڪاوٽ آهي. انڪري انسان کي پاڻ کان پڇڻ گهرجي ته ڪم ڪير ٿو ڪري. ياد ڪر ته تون ڪير آهين. اها ڳالهه سمجهبي ته پوءِ ڪو به ڪم تو لاءِ ٻنڌڻ ڪونه ٿيندو.

سڀ ماڻهو جيڪڏهن خود غرضيءَ ۽ اَيمان کان سواءِ ڪم ڪن ته جيڪر ڪنهن کي به پيڙڻ يا آزارڻ بند ٿي وڃي. هر ڪنهن جون ڪوششون جيڪر صحيح مارڳ تي هلن-ڇتاپيتي ۽ چڙهت جي جڳهه تي برابري ۽ هڪ ٻئي جو سهڪار ڏسڻ ۾ اچي. پوءِ سنسار جا سڀئي مسئلا جيڪر سولائيءَ سان حل ٿي وڃن.

هڪ شرڌالوءَ رمڻ مهارشيءَ کان پڇيو ”مان سنسار کي مدد ڪري سگهان ٿو؟“ جواب مليس ”اول پاڻ کي مدد ڪر. تون سنسار ۾ آهين. انڪري تون سارو سنسار پاڻ آهين. سنسار کان نيارو ڪين آهين ۽ نڪو ٿي سنسار توکان نيارو آهي.“

گيان ڇا آهي؟ ان باري ۾ رمڻ مهارشيءَ جو آهي ته من جڏهن وشين کي ترڪ ٿو ڪري، انهن کي اَستَ ۽ ڪڻڀنگر ٿو سمجهي، اهي ترڪ ڪرڻ بعد جيڪي بچي ٿو، سو گيان آهي. اهوئي ايشور آهي. اهو ئي سڀ ڪجهه آهي. باقي ائين سمجهڻ ته گيان ڪنهن

اها سندس وڏي غلطي آهي. هرڪو ڪاريه سندس
پرالبڌ انوسار ٿي ٿئي ٿو.

بهتر آهي ته ايشور جي سرڻ وڃجي. ڇڏجي ايشور
جيڪا ٿيڻجي اڇا. پنهنجا سڀ بوجا ڪٽي ايشور تي
وجهجن - هو دياوان آهي - جيڪي مٿس بوجو رکندا، سو
کڻندو. پنهنجا ڪاريه ڀاڳيهي سڌ ڪندو.

رمڻ مهارشيءَ جيتوڻيڪ پاڻ سنياس اختيار ڪيو
هو، ته به ٻين کي اها واٽ وٺڻ جي صلاح ڪانه ڏيندو
هو. هڪ ڀيري پنهنجي شش کي چيائين "تو ۾ جيڪا آتما
آهي، سا ڀڳوان آهي - اُنکي تون پراپت ڪر. سنياس
اختيار ڪرڻ ضروري نه آهي. تياڳ جي معنيٰ اها نه
آهي ته گيڙو رنگا ڪپڙا اوڍي، گهر کي ترڪ ڪجي.
سچو تياڳ آهي پنهنجي خواهشن جو تياڳ. سچو تياڳ
ڪرڻ سان منش سنسار ۾ ڀاڳڪي سمائي ٿو ڇڏي. پنهنجو
پريم وشال ڪري، ساري سنسار کي پنهنجي ڀاڪر ۾
ٿو آڻي. ڀڳت لاءِ وشو - پريم، گهر کي ترڪ ڪرڻ ۽
گيڙو رنگا ڪپڙا پهرڻ کان وڌيڪ اهم آهي."

منش جڏهن سڀني لاءِ سم پريم ڌارڻ ٿو ڪري،
جڏهن سندس هردو ايترو ته وشال ٿئي ٿو جو ساري
سرشٽيءَ کي پنهنجي ڀاڪر ۾ ٿو ڀائڻي تڏهن ڪيس
سنياس اختيار ڪرڻ جا ويچار ڪونه ايندا. سنساري
جيون ڀاڳيهي ڪانئس الڳ ٿي ويندي، جيئن پڪل ميوو
پنهنجو پاڻ وڻ مان ڪري پوندو آهي. پوءِ هو ساري

پاڳ پاڻ سان ڪٿي ٿواچي. اپاٽيهدڙمش جي پرار ابڌ ڪرم
[پنُر جنم جي ڪرمن] الوسار سندس پاڳ پيهنجي وس
۾ رکي ٿو. جيڪي ٿيڻو ڪين هوندو، سو ڪداچت
ڪين ٿيندو، ڀوءِ ڪٿي ڪيتريون ٿي ڪوششون ڪجن
يا ڪيڏا به وس هلائجن. جيڪي پرالبڌ ۾ هوندو سو
ضرور ٿيندو، ڀوءِ ڪٿي انکي روڪڻ لاءِ ڪيتري به
متاڪت ڪجي. اهو يقين آهي. انڪري بهتر آهي
ته هر حالت ۾ سنتوش ۾ رهجي.

منش جي قسمت جو لوتاميل، ڪارڻ ۽ ڪاريه جي
نيم لي بدل آهي. سرير کي جيڪي ڪاريه ڪرڻا تا
بون، سي سندس وجود ۾ اچڻ وهل ٿي فيصل ٿيل
آهن. انسان کي آزادي رڳو اها آهي ته باڪي سرير ٿو
سمجهي يا سرير کان نيارو. باڪي سرير کان نيارو سمجهڻ
سان، سياوهڪ باڻ بان ... ته لڏهن بان آهيان ڪير؟
اهو گيان ڪير ... ته سندس پرالبڌ ڪرم
منجي سگهن ٿا. ... پرانت ڪري

انسان جو پاڳ يا اپاڳ ڪو آيساهي ٺهوڻي ۾ فيصل
ڪونه ٿيل آهي. انسان پنهنجي ... جنم جي ڪرمن جو ڦل
ايشوري ليهن انوسار پرانت ٿو ڪري. ازلاءِ جواهداري
سندس آهي ۽ نه ايسور جي. نه ايسور جا شڪراز
انسان کي پاڳ پرائيندو آهي نه ٿئي ته ايشر
... آهي. سندس ... الندر ... به گالهائيند

مان آنند ايندس. من شانت رهندس. رام جو نالو ڳنهڻ سان مٽش جو اهڙيءَ ريت ڀلو نه ٿئي ۽ اهو ئي نه سچو ڀلو آهي.

**جيڪي ڀوالٻڻ ۾ هوندو**
**سو اوس ٿيندو**

رمڻ مهارشي وڏو سنت مهاتما هو. ڏکڻ هندستان ۾ سندس اڪيچار شردالو شش آهن. چار سال ڪن اڳ راهم رهائي ورتائين. مدراس ۽ ترووناملا ۾ ارڻاچلا جي پهاڙ لي سندس آشرم آهي. اتي اڄ به سندس شيوڪ انهن احساس ڪري رهيا آهن، ڄڻ هو زنده آهي ۽ ساڻن ڳالهيون ٻوليون ڪري رهيو آهي.

هڪ انگريز گرنٿڪار آرٿر آسبارن سندس دلچسپ جيون ۽ سکيائن جو ورڻن هڪ پستڪ ۾ ڪيو آهي. جنهنجو نالو آهي.

Maharshi and the path of self-knowledge

ڊاڪٽر راڌاڪرشڻ ان پستڪ جو مهاڳ لکيو آهي. سندر پستڪ آهي، سندر سکيائون سمايل اٿس. ڪن دلچسپ ڳالهين جو ورڻن هيٺ ڪجي ٿو.

رمڻ مهارشيءَ جو اٽل وشواس هو ته جيڪي ليکيو آهي، سو اوس ٿو ٿئي. انسان جهڙا سارا ڀنعندا ياڳ

پورو سارو خرچ ڪندو ۽ غريب گهرجائن، خير جي ڪارڻ، عام پلي جي ڳالهين ۾ پيو وهندو. ذيڻ ۾ عجيب آنند آهي. اندر ڪي اڪمٿ خوشي ٿي ٿئي.

رام جپڻ جي اِي ڪرامت آهي ته منش رام جي ٿي سرڻ ٿو وٺي. پنهنجا سڀ ڪارج رام کي ئي ارپڻ ڪيو ڇڏي. جيڪي به ٿئي ايشور جي اڇا سمجهي. ڪوشش پورن ريت ڪري، پر ڦل جي اڇا ڪين رکي. انڪري، اشانتي سندس اوڏو ڪانه اچي سگهندي. سدا شانتيءَ، آنند ۾ رهندو.

من جي شانتي لئي منش لاءِ مول ضرورت آهي. شاهوڪاري اڪثر ڪري من جي شانتيءَ لاءِ وڏي اڙچڻ آهي. عهدو، اختياري ۽ پد من جي شانتي آڏو ۾ رڪاوٽ ٿا پيدا ڪن.

پئسي سان مود، سماري مان مرتبو، طاقت ۽ اختياري، ڪمدن جا سيج، چنتائن هٿين، فڪر ۽ انتظار کي پاڻسان نيو اچن. "ٽڙا کهاوڻ، ٽڙا دک پاوڻ."

سائينءَ جو سچيءَ دل سان نالو جپڻ سان البت شاهوڪار پنهنجي شاهوڪاري ايشور جي ملڪيت سمجهي، جي انهر مود ڪين رکندو، ڪرڙ ڪبت ڪين ڪندو ته من جي شانتيءَ جو رس چسن اوس براپت ڪيندس. ساڳيءَ ريت ڪير غريب هجي، بڪاري هجي، سائينءَ ۾ صدق هوندس، رام نام مک ۾ هوندس ته جنهن به حالت ۾ هوندو ان ۾ سنتشٽ رهندو جيون

تيندو" اها ست چٽجي ڪٽي ته لس ئي لس چٽي ويندو آهي. ڪاٺ هيڪ هنڪ ڪاٺ تيندي ائس.

رام چوڻ جو اهو ئي هملاء وڏو جادو آهي. تنهن کان سواءِ رام جو نالو هر هر اُچارڻ ڪري، ڪهڙو نه خوش ڏسڻ ۾ ايندو آهي. ڪڏهن ۾ سندس مُک تي ڪا چنتا جي ريکا ۾ ڏسڻ ۾ ڪانه اچي، ڪنهن اُداسائيءَ جا اُهڃاڻ ڏسڻ ۾ ڪين اچن. جيڪي چار ڏوڪڙ ملندس، تنهن تي خوش. پنهنجو گهر ڪونهيس ته انهيءَ ڪري ڏک ڏوراپو ڪڏهن ڪين ڪندي. پنهنجن پٽن آهر ۾ ئي گرهه کائي، مندر ۾ وڃي رات جو آرامي ٿئي. ڏينهن جي هڻ هڻ کانپوءِ گهري ننڊ وٺيو وڃيس.

انسان کي جهجهو ناڻو هجي، نوڪر چاڪر هجن، سنسار جا سڀ سک ميسر هجن، سائين سائين پيٺي هري، پر شاهوڪاري قائم رکڻ ۽ انکي وڌائڻ جي جهنجهٽن ۽ انسن ڪري، يا شاهوڪاريءَ جي نشي ۾ تڪبر ۽ هانور اچڻ ڪري سياوڪ اندر جي شانتي ڪانه هجي ته پوءِ مال ملڪيت جو ڪهڙو ملهه. اڪيچار ڏن ڪهڙي ڪم جو. من جي اشانتي اهڙي ماڻهوءَ جي اندر کي پيٽي کائيندي، نيٺين پوري ننڊ ڪانه ڪولدس، سک آرام ڦٽائي ڇڏيندس. سندس ڌن دولت ڪاٺ واهر وسيلو ڪونه ڪري سگهندس. البت عيش عشرت ڪندو، محفلن مجلسن ۾ موج مزا ڪندو، طرحين طرحين طعام کائيندو،

ڏجي، ٽوٽ ڏجي، جُهڙ ڏجي، آنڌي هجي، طوفان
پيو ننڊن ني هلي. هڪ ان روليه کو پلئه پوندو هوا
ڌاڻس کو ڳجهه ڳهات، نه سراڻ ني پورا ڪپڙا، ماني
ڪنهن نانوائيءَ وٽ ڪائي، گرمدر جي ورانڊي ۾ و
رات جون چار گهڙيون گهاري. رام چوڪ سان اهو ٿيو آ
سنڌس پلوا

ٽوٽ ني پيو خيال آيو ”پلي تيڻ جي محل اها
آهي نه انهاع ناڻو هجي، بنگلو هجي، باغيچو هجي،
موٽرڪار هجي، نت نتيهو بهرابل هجن، پانت پانت جا
ٿاڌا ميسر هجن وغيره. پلو محل آهي اندر جو آنند، من
جي شانتي، سک ني سدائين مرڪ، مشڪ، هرحالت
۾ خوش ۽ سنتشٽ.

هيءَ ٻاٽيو هروقت خوش ۽ سنتشٽ پيو نسبر آهي.
اداس يا غمگين نه ڪڏهن به ڪونه هجي. ڪير ڇوبس
نه تيتنجون ڊبل روتيون پوريون پڪل ڪرنه آهن نه دل ۾
ڪو دڪ ڪين ڪري. هيڪي هيڪي جواب ڏي
”مونکي نه راهي ني تيون ملن، توهان کي نتيون وٺن نه
دل ڪين وڻن؟“

هو ٻاڻو هنا ڪين آهي، ۽ ٻالهائڻ ۾ چڱي هبڪ
س. ڏاڍو زور ڪتيو کي ۾ ني اکر ٻالهائي سگهندو
سي. هڪ اکر چئي پئي لاءِ وڏا وس هلائنا پوندا
ن. انهن هڪ هڪ اکر وات مان ڪڍڻ لاءِ چڱي ڪوشش
ڻي پوندي انس. ۽ ”جيڪو رام چوندو، تنتجو پلو

# جيڪو رام چوندو، تنهن جو ڀلو ٿيندو!

سويل صبوح جو ۽ نماشام ويل، لٺ ٽيڪ سان، ڪن
تي ٻرلاءِ ٻوڍي "جيڪو رام چوندو، تنهن جو ڀلو ٿيندو"
۽ اسانجي ايڏي شيرين اهو آواز ٻڌي ته وٽي واڪو
ڪري، "مَمِي، ڏٻال روٽي کپي. "جيڪو رام چوندو."
اچي ويو."

قداور مڙس، سر تي پٽڪو ٻڌل، پيرن اگهاڙو، مٿي
تي نيڙو ڪاٺ جو ڪوڪو رکيل، آڏيور (گانڊ ٻدام) جي
ٿلهي ٿلهيءَ مان لڳهي، مٿيون ٻه سٿون اچاريندو، ڪوڪي
۾ ٻيل ڏٻال روٽين جو ٽيڪال ڪندو وتي. ڏٻال روٽين
جو ته نالو ئي ڪين ڳڻهي. "جيڪو رام چوندو..." جو
آواز ٻُڌي، هرڪو سمجهي ويچي ته ڏٻال روٽين وارو اچي
ويو آهي.

هڪ ڀيري من ۾ خيال آيم ته هيءَ ماڻهو چوي ٿو
ته "جيڪو رام چوندو تنهنجو ڀلو ٿيندو،" ٻر پاڻ صبوح
سانجهيءَ سوين هزارين دفعا رام جو نالو انساه ۽ امنگ
سان، قرب ۽ شردا سان چوندو وتي ٿو، ته ٻه سندس
ڀلو ڪهڙو ٿيو آهي؟ مٿي تي ڏٻال روٽين سان ڀريل ڪوڪو،
وتي شهر جون گهٽيون ڪڇيندو ۽ در در ٻڪندو، تڏ

[illegible] جو سنڌ بنا آهي،
[illegible] آهي، جو
[illegible] جا ڪرم ڪيا ئي وڃن
[illegible] راضي رهي ٿو، جو
[illegible] رهي ٿو، جو ڏوهش بنا آهي،
[illegible] ڪر آهي، اهو ٻرش ڪرم
[illegible]

[illegible] چوي ٿو، "شيءِ اشيءِ قل ڏيندڙ
[illegible] قل لياڳ روپي سمانتا پائي،
[illegible] مونکي پرابت ڪرڻ لاءِ جيڪي
[illegible] ۽ وڃين، جيڪي دان ۾ ڏين،
[illegible] سڀ مونکي ارپڻ ڪر، وڏو
[illegible] من سان مونکي پوڄي ته ڪيس
[illegible] تيرڇي، جو جو هاڻي سنڌس سنڪاب
[illegible] ٻاپ ۾ جاول هجن، سي ٻڌا استري
[illegible] اڇهو ولن ٿا، سي ٻرم ڳتي
[illegible]

[illegible] ڪرشن چوي ٿو، "سڀني
[illegible] ڪري، ٿون هڪ مهنجي سرن وٺ، اوکي
[illegible] ڪندس، شوڪ نه ڪر."

لنبي عرصي جي تياڳ ۽ تپسيا بعد روشني ڏنائين.
چيائين "ڌيان ۽ نيتڪ نيمن جي هلڻ سان آتم شڪتي
اڀري ٿي." وڌيڪ چيائين "ڪڏهن ڪي به نه ڏکوئجي،
سرير ۽ من جي پوترتا وڌائجي، ڪوڙ نه ڳالهائجي،
ڪڏهن بہ ڪاوڙ غصو ڪين ڪجي. اهڙي جيون گهارڻ
سان، سنساري ٻوڇڻن کان ڇوٽڪارو پائي سگهجي ٿو."
گيتا سکيا ٿي ڏي ته ڪرم سڌانت ڪري اسانکي
ٻجي نه وڃڻ گهرجي. ڪرمن جو قانون برابر پرٻل آهي
پر ايشور پريم آهي، ايشور قانون آهي. انڪري ڪير
به اڳئين جيون ۾ ڪيل پاپن ڪري نراس يا نااميد
ڪين ٿئي. پرارٿنا ۽ پراشچت هنکي پوتر ڪري سگهن ٿا.
سچو پراشچت ۽ پرارٿنا اڳئين جيون جي ڪرمن جي ڦل
کي بہ اثر ڪري ڇڏين ٿا.

ٻئي اڌياءِ ۾ ڀڳوان ڪرمن جي ڦل کان ڇٽڻ لاءِ سمان
ٻڌي جي صلاح ڏني آهي.

"سمان ٻڌيءَ واري کي پاپ پڻ ڪونه ٿو ڇهي.
سمان ٻڌيءَ وارا ڪرم ڦل ٽياڳي، جنم ٻنڌن کان مڪت
ٿا ٿين ۽ نشڪلنڪ موکش پدوي پراپت ٿا ڪن."

ٽئين اڌياءِ ۾ ڀڳوان چوي ٿو "شرڌا رکي، دويش
ٽياڳي، جي منش الهيءَ منهنجي سکيا تي هلن ٿا، سي
ڪرم ٻنڌن کان مڪت ٿين ٿا."

"جي يگيه جو پرساد وٺن ٿا، سي سڀني پاپن کان
مڪت ٿين ٿا. پر جي رڳو پنهنجي لاءِ رڌي کائين ٿا،
سي پاپ جو کائن ٿا."

ڪيل ڪارڻ جو نتيجو آهن. انڪري منش جيڪڏهن
ڪي به ڀوڳنائون ٿو ڀوڳي، ان لاءِ ڪيس ڀهنجي قسمت
کي ڏوهه ڏيڻ نه کپرجي، پر پهنجي گذريل جنم جي
ڪارگذارين کي. ڪنهن به سائنس انهيءَ کي ڪيو آهي.
سري ساردا ديويءَ کان سندس هڪ شش پڇيو
”گذريل جنمن جي ڪرمن جو اثر مٽائي سگهجي ٿو.“
سري ساردا ديويءَ ورائيو، ”ڪرمن جو ڦل اٽل ٿو
آهي. پر ايشور جو نالو جپڻ سان اُن جو زور گهٽائي
سگهجي ٿو. قسمت ۾ وڏو زخم لکيل هوندو ته اهو گهٽجي
هلڪي ضرب لڳي پوندي. جپ ۽ تپسيا سان ڪرمن جي
ڦل جو اثر گهٽائي سگهجي ٿو. جيئن ڪري گذريل
جنمن جي اڻپڙن ڪرمن جي اثر کي روڪي سگهجي ٿو.“
اپنشدن ۾ چاٽايل آهي ”سماجڪ شيوا ڪرڻ سان
ڪرمن جي ڦل کان آجو ٿي سگهجي ٿو. منش آتمسوارٿ
جي ڀاوَ سان ڪم ڪاج ڪندو ته ٻنڌن ۾ ٻڌل رهندو.
نِرسوارٿ ڪاريه ڪرڻ سان ڪرمن جي ڦل کان آجو
ٿي سگهجي ٿو.“
ٻڌ ڀڳوان جڏهن راجڪمار هو ته هڪ ڀيري سئر
ڪندي، ڪن ماڻهن کي دکن دردن، مرض مصيبتن ۾
مبتلا ڏٺائين. محلات ۽ راجڌاني ڇڏي، اُنهن سڀ جي
تلاش ۾ ته انهن ڪشٽن ڪلشن کان، منش کي ڪهڙيءَ
ريت ڇوٽڪارو ملي سگهندو. ڪيس اها تسلي ٿي ته
سنسار ۾ ڀوڳنائون آهن ته انهن کان ڇوٽڪاري جو علاج
به اوس هوندو.

۽ ويچار ڪريون ٿا، جيڪو ۽ ڪرتوه ڪريون ٿا، اهو اڳ جو روپ وٺي ٿو ۽ ڪجهه سمي بعد اهو اڳ اسري ۽ ڦٽي ٿو. انهن نتيجن مان ٿي مدش جي جيون ٺهي ٿي. مدش ٻئي ڪنهن قانون سان ڪين ٻڌل آهي، سواءِ انهن قانونن سان جي هو پاڻ پنهنجي لاءِ ٺاهي ٿو. اسين جنهن شڪتيءَ ڪي ڇوت ٿا چئون، تنهنجي ڦل جي جوابداري ۽ اسانکي ئي کڻڻ گهرجي. اهو آهي ڪرم جو قانون."

مدش جا ڪاريه هڪ سرير کان ٻئي سرير ڏانهن پيشو ٿا ڪن، جيئن مدش رستي تي پنڌ ڪندو آهي ۽ نشان ڇڏيندو ويندو آهي. ساڳئي وقت هر قدم کڻڻ سان سندس پير زمين تان مٿي کڻن ٿا.

هڪ مهاپرش چيو آهي "ڪرمن جي سدائمت موجب ڪجهه ۽ مبهم يا بي يقين ڪين آهي. سٺي اڳ مان سنوٺي فصل لو ٿئي، خراب مان خراب. ڪنهن ۽ نندڙيءَ ڳالهه جو چرتر تي اثر پوي ٿو. اسانجو جيڪو سڀاءُ آهي، سو ۽ گذريل جيون ۾ اسان جيڪي ڪيو آهي، انجو نتيجو آهي. ڪرمن جي نيم جي ڪير آڏو اچي ڪين ٿو سگهي. اهو مانسڪ سدائمت آهي ۽ اسانجي جيون پاڻسان پنهنجو داخلو (Record) ۽ کڻي اچي ٿي، جو وقت ميٺي ڪرڻ ٿو سگهي."

مدش رڳو قدرت جي پيدائش ڪاڻ آهي. هو سنسڪار ۽ واسنائون پاڻ سان کڻي ٿو اچي. جي ڪيس اهي ڪاريه ڪرڻ لاءِ نيئي ٿيون وڃن، جي سندس اڳ

ٻوڙ ٿيو هن پنهنجي ڪرمن ڪري پنهنجي ٻوٽر ٿا
وڃائي ڇڏي آهي. اسين جيڪڏهن ڪشٽ ڀوڳيون ٿا
ته اهو سڀ گذريل ڪرمن جو نتيجو آهي. الله ايشور
کي ڏوهي ٺهرائڻ واجب ڪين آهي."

سوامي وويڪانند ٻئي هڪ ليڪچر ۾ چيو آهي
"اسان مان هر هڪ اننت گذشته جو نتيجو آهي. ٻالڪ
سنسار ۾ پنهنجي گذشته جي ٻوجهي سان جنم وٺي ٿو.
کيس پنهنجا گذريل ڪاريه ٻيهر پورا ڪرڻا پون ٿا. اهو
آهي ڪرم جو سدانت. اسان مان هر هڪ پنهنجي قسمت
جو پاڻ پيدا ڪندڙ آهي. اسين، اسين ئي پنهنجي ڪشٽن
۽ ڀوڳنائن جا ذميوار آهيون. اسين ئي ڪارڻ آهيون،
اسين ئي ڪارج آهيون. انڪري اسين آزاد آهيون.
جيڪڏهن آءٌ دکي آهيان ته اهو دک مون ئي پيدا ڪيو آهي.
ان مان پڌرو آهي ته جي آءٌ چاهيان ته سکي به ٿي
سگهان ٿو. جيڪڏهن آءٌ اپوتر آهيان ته انهيءَ ۾ ڏوهي
آءٌ ئي آهيان. اهو ثابت ٿو ڪري ته جي چاهيان ته
آءٌ پوتر ٿي سگهان ٿو."

بابا پارلي پنهنجي "سري ڪرشن" پستڪ ۾ لکيو
آهي "دنيوي عيش عشرت، سک سمپتيءَ جي جيون،
گذريل جيون جي سٺن ڪرمن ڪري آهي. دک درد،
مصيبت مشڪلات جي جيون خراب ڪرمن ڪري."

دوئيت واد موجب "اسان جي سرير ٻنيان سوکيم سرير
آهي. ان ۾ اسان جا ڪرم ڪٺا ٿيندا ٿا وڃن. اسين جيڪو

آهي. ماضيءَ برابر موجوده پيدا ڪيو آهي، ۽ اسين
ان ذريعي پنھنجو آئينده ٺاهي سگهون ٿا."

ويدانت به ڪرمن جي ڦل جي پٺڀرائي ٿو ڪري. ويدانت موجب هرهڪ منش پنھنجي گذريل جيون جو نتيجو آهي، ساڳئي وقت ويدانت اڇا شڪتي به تسليم ڪري ٿو. منش جو سک دک سندس ڪرتوت تي آڌار ٿو رکي. سٺا ڪرم ڪرڻ سان هو ٻرن اثرن کي ناس ڪري سگهي ٿو. اهڙيءَ ريت پورنتا جي آدرش ڏانهن وک وڌائي سگهي ٿو.

اپنشدن ۾ به چيل آهي ته منش هڪ جنم ڪانءُ ٻيو جنم وٺي ٿو. هڪ جيون ۾ جيڪا سندس حلت چلت هوندي، سا ٻيءَ جيون ۾ ساڻس گڏجي اچي ٿي. چڱا ڪرم هنکي چڱو ڪن ٿا، ٻڇڙا ڪرم اهڙو هو جيڪي ڀوڳي ٿو سوئي لڻي ٿو.

ٻڌ ڌرم به ڪارڻ ۽ نتيجي کي تسليم ٿو ڪري جيڪي ڀوڳجي ٿو سو لڻجي ٿو. ٻڌ ڌرم جي ٻيو جنم وشواس مان پرسدّ آهي ته منش جا ڪيترائي جنم ٿيا آهن، جنم ڀوڳڻ ۽ لڻڻ جو سرشتو چالو آهي.

سوامي وويڪانند "آتما، ايشور ۽ ڌرم" جي وشيه تي وياکياڻ ڏيندي چيو آهي "يهودين جي ڌارمڪ پستڪ ۾ لکيل آهي ته منش شروع ۾ پرپورڻ هو. پنھنجي ڪارنامن سان پاڻکي ابتر ڪري ڇڏيائين."

ٻيا سيمي ڌرم به چون ٿا "منش جو

ڀاڳ پنهنجو ٺاهيندڙ آهي ٻي ڪا به شڪتي سندس
قسمت يا پرالبڌ ڪانه ٿي ٺاهي. هو پنهنجي قسمت ڀاڳ پاڻ
ٿو ٺاهي. هر هڪ منش جي تواريخ سندس هن جنم سان
شروع ڪانه ٿي ٿئي، پر اها صدين کان تيار ٿي رهي
آهي.

انگلنڊ جي ناميار ودوان ۽ گرنٿڪار ڪارلائيل
چيو آهي ”هر ڪو جيڪي پوکي ٿو، سو ئي لڻي ٿو.“
جهڙيءَ ريت ڪڻڪ جو ٻج زمين ۾ وجهڻ سان ڪڻڪ
پيدا ٿئي ٿي ۽ نه جوئر، تهڙيءَ ريت انسان جيڪي
به پنهنجي گذريل جنم ۾ ڪيو آهي، ان جو ئي کيس
نئين جنم ۾ ڦل ملي ٿو. گذريل جنم ۾ ڪنهن کي ڏکويو
هوندائين ته هن جنم ۾ وري ڪير کيس ڏکوئيندو. گذريل
جنم ۾ سٺا ڪرم ڪيا هوندائين ته هن جنم ۾ هو سندر
وايومنڊل ۾ جنم وٺي ٿو ۽ سڀڪو ساڻس سٺو ورتاءُ
ڪري ٿو ۽ سنسار جا سڀ سک سندس لاءِ ميسر ٿين ٿا.

اڳئين جنم ۾ منش جنهن قسم جا وچار ڪيا هوندا،
اهي هن جنم ۾ سندس عادتون ٿين ٿيون. اڳئين جنم ۾
جهڙيون سندس عادتون هونديون، اهڙو هن جنم ۾ سندس
چرتر ۽ اخلاق ٿئي ٿو.

هڪ ودوان چيو آهي ”ڪرم هڪ مانسڪ سڌانت
آهي، جو برابر تصديق ٿو ڪري ته اسين پنهنجي گذريل
جيون جي ڪارگذارين کي ميساري ڪونه ٿا سگهون.
ساڳئي وقت يتن ۽ ڪوشش کي به عجيب شڪتي

جهڙيون حالتون پيدا ڪرڻ، خزانو بند رکو، هرڪو ٻڌهجو
ڪم ڪري. مان هيٺئر محسوس ٿي ڪريان ته سيني
الءِ ساڳئي وقت سکي ٿيڻ ممڪن نه آهي."
رام وراڻيس "جيئن تون چوين ٿي، تيئن ئي ٿيندو."
هڪبر حالتون ڦري ويون. هرڪو پنهنجي پنهنجي ڪم
کي لڳي ويو.

پر سوال آهي ته الف جو شاهوڪار ٿيو، يا ڇو
غريب ٿيو؟ يا الف جو شاهوڪار جي گهر ۾ جنم ورتو
۽ ب غريب جي گهر ۾؟ ائين آهي ڇا ته سنسار جو
سرشتو هلائڻ لاءِ ايشور ڪن کي وات ۾ چانديءَ جي
چمچي سان پيدا ڪيو ۽ ڪن کي غريبن جي ڪکائين
جهوپڙين ۾. اهو به ٿي رهيو آهي ته ڪي غريب شاهوڪار
ٿيو پون، ته ڪي شاهوڪار وري غريب ٿيو پون.
ڇا اهو سڀ، ڪا شڪتي آپيشاهي نموني ۾ ڪري
هي آهي؟ هڪ سان پاسخاطري ۽ نوازش ته ٻئي سان
انصافي ۽ انياءَ ڪري رهي آهي؟ ڊاڪٽر راڌا
ڪرشنن چيو آهي، "ڪرمن جو قانون طلب ٿو ڪري
سين اهڙو ڪوبه ويچار ڪونه ڪريون ته ڪا
خاطري يا آپيشاهي آهي يا ڪنهن جي به رڳيڪ يا ٻڌر
سنسار جو ڪاروبار ٿو هلي."

ڪنهن پاسخاطري يا آبشاهي نه آهي ته ضرور
قانون مطابق سنسار جو ڪاروبار هلي رهيو هوندو
مهاتمائون، ودوان وگياني چون ٿا ته هرڪو انسان

[illegible] آسان آهي."

[illegible] نٿي وقت سگهي

[illegible]؟ ننڍڙا شاهي

[illegible] ڪهڙجون

[illegible]

[illegible] نوري ليمدي."

[illegible] مهمجي

[illegible] شاهي خزاني

[illegible]

[illegible] جيڪي ڪين

[illegible] لاءِ سدائين

[illegible] ڪار ني

[illegible]

[illegible] جي چمڪ

[illegible] موڪليو

[illegible] چڙهن

[illegible] وارين

[illegible] لڳيون.

[illegible] ڪار بڪر

[illegible] ويا آهن.

[illegible] جي جت زور

[illegible] جي وچ

[illegible] ٽڪي ويا

[illegible]

محنت ۽ اورچائي ڇو نه ھجي. پر جواھرلعل به ديس جو ڪاروبار پنھنجي وزيرن ۽ سيڪريٽرين، عملدارن ۽ ڪلارڪن وغيره جي مدد ۽ سھڪار سان ھلائي سگھي ٿو. انڪري ٻيا جيڪي سندس ٻانھن ٻيلي آھن، جي ساڻس ھٿ ھٿ ۾ ڏيئي بيٺا آھن، سي به سرڪاري ڪاروبار ھلائڻ لاء ضروري آھن، جھڙو جواھرلعل.

سنسار ۾ ھرڪو ماڻھو جيڪو ڪارِ ڪري رھيو آھي، سو سماج لاء ضروري آھي. جيڪڏھن سڀ شاھوڪار ھجن ۽ محلاتن ۾ عيشن عشرتن ۾ گھارين ته سندن لاء محلات ڪير ٺاھيندو، ڪير لغاري ڪٽيندو، ڪير رازو ٿيندو، ڪير واڍو ٿيندو وغيره.

سري ساردا ديويءَ کان ھڪ شش پڇيو، ”ماتا جيڪڏھن ايشور آھي ته پوءِ سنسار ۾ دک درد ۽ ڪشت ڪليش ڇو آھن؟ ڇا ھو ڏسي ڪونه ٿو؟ ڇا ڪيس دک دور ڪرڻ جي شڪتي ڪانه آھي؟“

ماتا ڪيس وراڻي ڏني، ”سنسار ۾ سک به آھي، دک به آھي. دک نه ھجي ته سک لاء جيڪر ڪنھن کي ٽڙپ ٿئي؟ تنھن کان سواءِ سيئي سکيا سنتا با ڪيئن ٿي سگھندا؟“

سيتا ھڪ ڀيري رام کي چيو، ”پران ناٿ، اوھان جي پرجا ڪيئن نه ڀوڳنائون ڀوڳي رھي آھي، دک درد سھن ڪري رھي آھي. توھين سندن دک دور ڇو ڪين ٿا ڪريو. سيني کي سکي ۽ آسودو ڇو نه ٿا ڪريو؟

مڻش کي پنھنجو سچو ڀاڳ پاڻڻ لاءِ آزاد ٿو ڇڏي. پوءِ
مڻش کي ايشور لاءِ روشنيءَ جي روپ ۾ ڪين نهارڻو
آهي پر انکي پنھنجو ڀاڳ ئي سمجھڻو آهي. مڻش ايشور
جو ٽڪرو آهي. ايشور کي سڃاڻڻ ايشور ٿيڻ آهي، نه
ايشور بڻجڻ.“

پال برنٽن ٻڌائي ٿو ”ديول يا مندر ۾ ماڳ ڪين
ملندو. تنھنجي هردي ۾ امرگن جي اندرئين تهه ۾ ئي
هو براجمان آهي. ان ٻاري ۾ ڪمت مباحثہ مان ڪي
ڪين ورندو. پنھنجي اندر ۾ ڇپيل ايشور جي اپاسنا
ڪرڻي آهي. سچي اپاسنا لاءِ نماڻائي ۽ نهٺائي ضروري
آهي. انهن ٻنهي جو هڪ ٻالڪڙو پرماتما جي حضوريءَ
۾ پهتو آهي.“

آپو يا خودي ئي ايشور ۽ انسان جي وچ ۾ شاهي
اڏ آهي. ”خودي ۽ خدا ٻئي انسان جي من ۾ ڪيڻ
مائيندا“ شاہ صاحب چيو آهي ”هيڪر هڻڻ ڇڏ ته اوڏو
تين عجيبن ڪي.“ ڀاڳير نماڻائي آڻي، سانت ۾ وڃڻ سان
آپي يا خوديءَ جو نانءُ نشان ئي مٽجي ويندو. مڻش جو
وجود يا هستي فنا ٿي ويندا ۽ مڻش ۽ ماڳ وچ جيڪو
ٻڙدو آهي، سو ازخود هٽي ويندو ۽ مڻش منصور وانگر
ٻاڪڪي ئي حق پائيندو.

ـسي آبو به نه هجي. وچارن کي سانت ۾ رکڻ،
ـجي شخصي ٻاڻ کي سانت ڪرائڻ آهي.
ٻال ٻرلش وڏيڪ لکيو آهي "ايشور جي ڀڳتي ڪرڻ
ن اڳ منش کي ٻالکي وسارڻ گهرجي. ٻالکي وسارڻ
ن اڳ ڪيس پنهنجي وچارن تي ضابطو رکڻ جڳائي ؛
ـهنجي من کي ماٺ ۾ آڻڻ گهرجي. مڪمل ريت سڦلتا
وابسته ڪرڻ آهي البت ڏاڍو ڏکيو، پر يتن اوس ٿي
ڪرڻ گهرجي.

ڌيان ۾ ويهڻ وقت منش کي ٿوري ۾ ٿورا وچار اچڻ
گهرجن. جيترا ٿورا وچار اوترو پنهنجي آپا ٿتهار جي
وڌيڪ اوڏو ٿو اچي. پنهنجي هردي اندر سندس
حاضريءَ جو احساس ٿيڻ لڳي ٿو. منش پنهنجي هردي
اندر هڪ پرڪاش جو پرڪاش پسي ٿو. اهو پرڪاش، اها
روشني ئي ايشور آهي. ايشور کي روشنيءَ ڌاران ٻيءَ
طرح ڏسي ئي ڪونه سگهجي ٿو. ايشور جيڪڏهن ٻالکي
پرڪاش جي روپ ۾ پرتکش ڪري نه شڪرگذار ٿيءِ.
اهو مبارڪ ۽ سندر تجربو آهي. ورو ورو ڪري ڪين ايندو.
ورو ورو ڪري انڪري ڪين تو اچي، ڇاڪاڻ نه اهو
پرابت ڪرڻ بعد منش اڳتي وڌڻ تو چاهي. روشني
۾ دويت جي نشاني آهي. ڇو نه منش روشنيءَ کي
ٻالڪان نيارو سمجهندو. ايشور کي ٻالڪان الڳ پائيندو.
اِ اتر بدنه آهي ٻالکي ڄاڻڻو نه مان ايشور آهيان.
روشني ڏيکارڻ بعد ٻاڻ بنتي هتي ٿو وڃي

۽ پاڻيندو ته مان پاڻ ني ڪرشن آهيان."
رمن مهارشيءَ چيو آهي "پنهنجو پاڻ سڃاڻ" يونان جي آچاريه پٽ گورس به چيو آهي Man Know Thyself (منش پاڻ سڃاڻ)
"سڀ سيوئي حال، مدجهان ني معلوم ٿئي." (شاه)
سچل سرمست چيو آهي:-

پاڻ پنهنجو پاڻيهي، صورت منجهه سڃاڻ
الله الله ڇـو چوين، پـاڻ ني الله جاڻ

* * *

پـاڻ وڃائي پاڻ، ڳولهـي لهج پـاڻ کي
پاڻ مدجهان ني پاڻ کي، پولدي جاڻ سڃاڻ

پنهنجو پاڻير رکو پيهڻ جي ضرورت آهي. پال اونٽن پنهنجي پستڪ Inner Reality ۾ لکيو آهي "منـش لاءِ کيول هڪ ئي مارگ آهي، اندر ۾ پيهڻ. پنهنجي سريرَ ۽ وچارن کي سانت ۾ رکڻ سان اهڙو واپومندل پيدا ٿي وڃي ٿو، جو اڌ ياتمڪ آتما منش سان روح رهاڻ ٿي ڪري ۽ پاڻکي پرڪاش ٿي ڪري. منش جو اهو يتن اپاسنا جو هڪ طريقو آهي ۽ انهيءَ اتاه سانت ۾ ايشور ڪيس پسڻ ۾ ايندو.

پنهنجن من کي ماٺ ڪرائڻ جي يتن جي معنيٰ آهي انسان پنهنجي شخصي جيون کي وسارڻ جي شروعات ڪري رهيو آهي. منش جو شخصي آپو هنجي سمورن وچارن جو جوڙ آهي. وچـار ئي ڪين هجن ته هولد

دل اندر ڏاڍي آنند ماڻڻ ھئس. ڪجھ منٽن لاءِ ڪين ٿي لڳس. ڪرشن پوڄارين وٽ ويو، ڪين عرض معروض ڪيائين ”ٻڌايو ته ڪرشن جو درشن ڪيئن ڪري سگھندس“ پوڄارين ورائيس ”سالن ڪان ڪرشن پوڄا ڪري رھيا آھيون پر ڪرشن درشن پراپت ڪونه ڪيو آھيون. وچ برندابن ۾ جتي انيڪ ڪرشن پوڄاري آھن، اھي شايد ڪو ڏس پتو ڏئي سگھن.“ وڃارو ويو برندابن، ھر ھڪ ڪرشن مندر ۾ ويو، پوڄارين کي منٿون ميڙون ڪيائين ڪرشن درشن جي وات ٻڌايو.“ ھتي به سڀڏو سڄيون قبول ڪيس ”اسان ڀاڳ، ڀڳتي من جي ابلاشا پوري ڪانه ڪئي آھي. گوڪل وڃ. اتي پوڄاري ضرور توکي ڏس ڏيندا.“ پڇائيندو پڇائيندو وڃي گوڪل پھتو. اتي به نراسائي پراپت ٿيس. متر ويو، دوارڪا ويو، ھر ھنڌ ساڳئي جواب مليس ”اسين ڪرشن جا ڀڳت پوڄا ڏينھن رات ڪيون ٿا، پر سندس درشن جي خوش نصيبي پراپت ڪانه ٿي اٿئون.“ بيحد مايوسي وڪوڙي ويس. دلشڪستو ٿي پيو. جھنگ منھن ڏيئي ھليو ويو. پرپٽ ۾ ھڪ پٽ ڪي ماٿ ۾ ھڪ چٽو ھڪ منٽ لاءِ، ٻين سڀني ويچارن کان منھن موڙي، ڪمال وقت ويٺو رھيو. ان شن ساعت ۾ ھن جي ھردي اندر ڪرشن پرڪاش آيو. آواز ٻڌائين ”مان ته تنھنجي اندر ۾ ٿي آھيان. ڏکو ڏسن سڀ ويچار ترڪ ڪري، ساعت ۾ وڃي مونکي ياد ڪري ته ٻاھر مون کي ڳوليندو

گهڙي پل اکائي، ماٺ ۾ ويهي، ٻين مڙني ويچارن
۽ خيالن کي الوداع ڪري، پاڻ اندر پيهڻ آهي لاشڪ
ڏاڍو ڏکيو، مهاڪٺن، ازحد مشڪل. پر ڪير ٿوري ئي
سڦلتا پراپت ڪري سگهي، ته سنت مهاتمائون چون ٿا
ته اندر جو آئينو اوجل ٿي وڃي ٿو ۽ منش نه فقط
مالڪ جو مشاهدو ٿو ماڻي پر سڀنيءَ وانگر سمجهي ٿو
ته جنهن پنهونءَ لاءِ پير پٿون ڪيم، جنهن پنهونءَ لاءِ
ٺڪر ٺاڪيم، ڏونگر ڏوريم، جهنگل جهاڳيم، رڻ پٽ
رليس، سو پنهون پاڻ ئي آهيان. سچل سائين به ساڳيو
ئي سچ چيو آهي، "ٻيهي ٻروڙيم، تا پنهون پاڻهي
آهيان."

شويتا شوتر اپنشد ۾ ڄاڻايل آهي ته "جيئن ڪولي ۾
اگني، ڏڌ ۾ مکڻ، تِرن ۾ تيل اڪل آهي، ۽ ڪولي
کي پارڻ سان، اگني پرگهٽ ٿي اچي، ڏڌ کي واورڻ سان
مکڻ ٿو نڪري، تِرن کي پيڙڻ سان تيل ٿو نڪري،
تيئن، منش جي گهٽ گهٽ ۾ ايشور ٿو وسي، جو ڌيان
۾ ويهڻ سان پرتکش پسي سگهجي ٿو."

وگياني ٽلٽنديءَ چيو آهي "مون پنهنجي ٽيلسڪوپ
(دوربينيءَ) سان گيٽيءَ آڪاس ڦولهيا پر ايشور ڳولهي
ڪين سگهيس. جڏهن دوربيني پاسيري ڪري ڇڏيم،
من ماٺ ۾ آندم، ته اندر ۾ ئي ايشور کي ڳولهي لڌم."

سوامي رامداس هڪ آکاڻي ٻڌائيندو آهي. هڪ
شردالو ڪرشن ڀڳوان جي درشن لاءِ تڙپي رهيو هو.

جي توکي ڪين ٿا چاهين يا جن توسان خراب ورتاءُ
ڪيو آهي. اهڙيءَ ريت انهن ماڻهن جي ويچارن ۾ ڦيرو
ايندو ۽ لو ۾ وڏي شڪتي اچي ويندي.

وقتي اشانت سنسار ۾ پنهنجي ماتريوميءَ ۽ جنادار
امن لاءِ پرارٿنا جا ٻه اکر ٻول.

پوءِ وشواس رک ته تنهنجي پرارٿنائن جو اثر ملندو. پرارٿنا
وقت جيڪي تنهنجي اندر ۾ چاهنائون آهن، سمجهه ته
اهي پوريون ٿيون ٿين ۽ پوريون ضرور ٿينديون.

اليڪسز ڪئرل، سنسار ۾ جي نامور وگيانيءَ چيو آهي
ته شڪتيءَ جو طاقتور روپ جو منش پيدا ڪري سگهي
ٿو، سو آهي پرارٿنا. پرارٿنا ريڊيم وانگر چمڪندڙ آهي.

اسين جڏهن پرارٿنا ٿا ڪريون ته بانڪي الهيءَ شڪتيءَ
سان ڳنڍي ٿا ڇڏيون، جا وشو کي سوگهو جهلي رهي
آهي. هرهنڌ پرارٿنا ڪر، وات ويندي، آفيس ۾، دڪان
تي ۽ اسڪول ۾. تنهن کانسواءِ پنهنجي ڪمري جي
اڪيلائي ۾ يا مندر ۾. سچي پرارٿنا جيون جي وات آهي.
پرارٿنا منش ۽ سرشٽيءَ وچ ۾ ڳنڍ ٻڌندڙ ضرورت آهي.

ايشور کي اٿين نه سمجهه ته هو سنگهاسڻ تي ويٺل
هڪ حاڪم آهي. هو تنهنجو مترُ آهي. تنهنجي پاسي ۾
ئي ويٺو آهي. هن سان سرل ٻوليءَ ۾ ڳالهاءِ. جيڪي
تنهنجي دل ۾ آهي، تنهن کان کيس واقف ڪر. هو توکي
ٻڌائيندو.

پرارٿنا جو مکيه راز آهي ته اسين جيڪي ڪريون، سو

جيئن ٻير سان رڳو پنهنجي ڏاڏي لي وڃڻ تو،
تيئن ايشور سان ڳالهيون ڪرڻ جو ٻيو ناءُ. ڳاڏيءَ ۾
يا بس ۾ يا ٽريز لي ڪم ڪندي، ڪهڙي ٻال لاءِ اکيون
ٻوري، سنسار جي وچارن کي الڳ ڪري ايشور سان
ٺڪ ۾ اکر ڳالهاءِ. سمجهندين ته هو هر هنڌ حاضر ناظر
آهي ۽ توکي احساس ٿيندو ته تنهنجي ڀرسان ويٺو آهي.

من ۾ وچار ڏار ته ايشور توسان آهي ۽ تنهنجي
سڀاڀتا ڪري رهيو آهي. ايشور جي آسيس لاءِ طلب نه
ڪر، پر وشواس رک ته هو توکي پنهنجي آسيس ڏيئي
رهيو آهي.

انهيءَ وچار سان پرارٿنا ڪر ته تنهنجي پرارٿنا سڦل
ٿي رهي آهي ۽ ايشور انهن لي ڦرب جي ورکا ڪري
رهيو آهي، جلد تون پرارٿنا ته ڪرين.

پرارٿنا ڪرڻ وقت سڀ وچار ڪڍ ۽ نه اپنا.

پرارٿنا وٺل چوڻ گهرجي ته تون ايشور جي اِڇا
سويڪار ڪرڻ لاءِ تيار آهين، پوءِ اها ڪهڙي به هجي.
توکي جيڪي گهرجي، سو ٻال گهر، پر سانگي وقت اهو
به صاف ڪر ته جيڪي ايشور توکي ڏئي، سو تون
اکين لي رکندين.

پنهنجي پرارٿنا ۾ سڀ ڪجهه ايشور تي ڇڏي ڏي.
پرارٿنا ڪر ته ايشور توکي ٻال ڏي ته تون نيڪ رات
هلين ۽ وشواس سان. پيو سڀ ڪجهه ايشور تي ڇڏي ڏي.
ڪندي به اکر انهن جي ٻلي لاءِ به ڇڏ،

تو ڏين ۽ ناڪاميابين لاءِ ايشور کي ڏوهه تو ڏين، ايشور در پرارٿنا ڪر ”اي مالڪ مان کي ڪين آهيان. تون سڀ ڪجهه آهين. تو سواءِ ڪو به منهنجو آڌار يا واهه وسيلو ڪونهي. هي ڪرپاندان تون منهنجي رکيا ڪر.“ پرارٿنا جي اها ڀاونا هميشه جڳائي.

اسانجا سنت مهاتمائون، پوئر پستڪ به اهائي تسلي تا ڏين ته منش پنهنجي اوڻاين جو پورن ريت احساس ڪرڻ بعد، ايشور در آرادنا شڌ ڀاونا سان ڪندو ته اوس انهن ڪان آجو ٿيندو.

ڪجهه عرصو ٿيو نارمن ونسيسٽ جو هڪ پستڪ ”A guide to confident living“ پڙهيم. دلچسپ پستڪ آهي. منجهس سندر وچار ۽ اُتم اُمنگ ورنن ٿيل آهن. وشواس ڀري جيون گهارڻ لاءِ اُتم پرارٿنا کي اوچو آستان ڏنو ويو آهي.

نورا منت ٿي ڀائي شانتيءَ ۽ نوبيڪلائي ۾ گهار، جيون جي مسئلن کي ڀاسيرو رکي، سربرو من ۽ آتمائي آجو کري، ايشور ۾ پنهنجو من لڳاءِ. سپاوڪ نموني هنجو وهي وچار ڪر.

ايشور سان سرل ۽ سپاوڪ نموني ڳالهاءِ. من ۾ جيڪي به هجيئي، سو کيس ٻڌاءِ. کيس سهڻي ڀاشا يا سٺن اکرن ۾ ڪجهه چوڻ جي ضرورت ڪانه آهي. جنهن نموني تون ساڌارڻ ريت ڳالهائيندو هجين، انهن اکرن ۾ سائس ڳالهاءِ. ايشور سرل ڀاشا ٿي سمجهندو آهي.

اهنڪار ڏنو ڇو؟ جو اسانجو سنڀاليندڙ، رهنما ۽ رکيڪ
آهي پوءِ اها هنجي جوابداري نه آهي ته اسانکي اهڙ
ڀاو کان آجو ڪري؟"

سوامي رامداس اتر ڏنو "ايشور کي پرارٿنا ڪر،
ته ئي پڪ توکي اهڙ ڀاو کان آجو ڪندو. مهاراشٽرا جو
هڪ سنت هڪ سهڻي پرارٿنا ڳائيندو هو، "اي پرماتما،
تو مون ۾ اهڙ ڀاو آلون ڪيو آهي، انکان آجو ۽ تون
ئي ڪري سگهين ٿو. توئي اوديا جو پڙدو مون تي وڌو
آهي. مان ته اهو پڙدو هٽائي ڪونه ٿو سگهان."

سادڪ چيو "ڪيتريئي ڀيرا پرارٿنا ڪئي اٿم پر ڪوٺيل
ڪين نڪتو آهي."

سوامي ورائيس "پرارٿنا هردي سان، دل سان،
سچائيءَ سان، گهرائيءَ سان هڪ منو هڪ چتو ٿي
ڪرڻ گهرجي. پوءِ اوس سوڪار ٿيندي. پرارٿنا ڪندو
ئي رهه، جيستائين قبول ٿئي. رات ڏينهن ٻالڪ جيان
روئي روءِ ۽ آرادنا ڪر. اهڙي پرارٿنا ڪڏهن ۽ وئرٿ
ڪانه ويندي."

سادڪ- ايشور ڪروڻا جو ساگر آهي، پوءِ هو اسانجي
پرارٿنائن لاءِ ڇو ترسي. ڇو ڪين تو پنهنجو پاڻ اسان مان
اهڙ ڀاو دور ڪري ڇڏي.

سوامي رامداس- هو ضرور ڪري ها، جيڪڏهن
تون ڪيس اٿين ڪرڻ ڏين ها. يعني تون هنجي پورن
سعسرن ڪرين ها. تون ته ڪاميابين لاءِ ڀانکي شرڀ

تو ڏين ۽ ناڪاميابين لاءِ ايشور کي ڏوهه نه ڏين. ايشور در پرارٿنا ڪر ”اي مالڪ مان ڪي ڪين آهيان. تون سڀ ڪجهه آهين. تو سواءِ ڪو به منهنجو آڌار يا واهه وسيلو ڪونهي. هي ڪرپاندان تون منهنجي رکيا ڪر.“ پرارٿنا جي اها پاونا هئڻ جڳائي.

اسانجا سنت مهاتمائون، پوتر پستڪ به اهائي تسلي ٿا ڏين ته منش پنهنجي اوڻاين جو پورن ريت احساس ڪرڻ بعد، ايشور در آراڌنا شڌ پاونا سان ڪندو ته اوس انهن کان آجو ٿيندو.

ڪجهه عرصو ٿيو نارمن ونسينٽ جو هڪ پستڪ ”A guide to confident living“ پڙهيم. دلچسپ پستڪ آهي. مذهبي سندر وچار ۽ اتم اُمنگ ورنن ٿيل آهن. وشواس پري جيون گهارڻ لاءِ اُنهن پرارٿنا کي اوچو آستان ڏنو ويو آهي.

تورا منت ٿي اچائي شانتيءَ ۽ نوبڪلاتي ۾ گهار. جيون جي مسئلن کي پاسيرو رکي، سر بر، من ۽ آتما کي آجو ڪري، ايشور ۾ پنهنجو من اڳاءِ. سياوبڪ نموني هنجو ويهي وچار ڪر.

ايشور سان سرل ۽ سياوبڪ نموني ڳالهاءِ. من ۾ جيڪي به هجيئي، سو ڪيس ٻڌاءِ. ڪيس سهڻي ڀاشا يا سٺن اکرن ۾ ڪجهه چوڻ جي ضرورت ڪانه آهي. جنهن به نموني تون ساڌارڻ ريت ڳالهائيندو هجين، انهن اکرن ۾ سائس ڳالهاءِ. ايشور سرل ڀاشا ئي سمجهندو آهي.

اهنڪار ڏنو ڇو؟ هو اسانجو سنڀاليندڙ، رهنما ۽ رکيڪ
آهي پوءِ اها هنجي جوابداري نه آهي ته اسانکي اهڙ
ڀاو کان آجو ڪري؟"

سوامي رامداس اتر ڏنو "ايشور کي پرارٿنا ڪر،
ته ئي پڪ توکي اهڙ ڀاو کان آجو ڪندو. مهاراشٽرا جو
هڪ سنت هڪ سهڻي پرارٿنا ڳائيندو هو، "اي پرماتما،
تو مون ۾ اهڙ ڀاو اُڀن ڪيو آهي، اُنکان آجو به تون
ئي ڪري سگهين ٿو. توئي اوديا جو پڙدو مون لئي وڌو
آهي. مان نه اهو پڙدو هٽائي ڪونه ٿو سگهان."

سادڪ چيو "گهڻيئي دفعا پرارٿنا ڪئي اٿم پر ڪڙتيل
ڪين نڪتو آهي."

سوامي ورانيس "پرارٿنا هردي سان، دل سان،
سچائيءَ سان، گهرائيءَ سان هڪ من هڪ چت ٿي
ڪرڻ گهرجي. پوءِ اوس سوڪار ٿيندي. پرارٿنا ڪندو
ئي ره، جيستائين قبول پوي. رات ڏينهن ٻالڪ جيان
وٺي روءُ ۽ آرادنا ڪر. اهڙي پرارٿنا ڪڏهن به وئرٿ
ڪانه ويندي."

سادڪ- ايشور ڪروڻا جو ساگر آهي، پوءِ هو اسانجي
پرارٿنائن لاءِ ڇو ترسي؟ ڇو ڪين تو پهنجو ٻالڪ اسان مان
اهڙ ڀاو دور ڪري ڇڏي.

سوامي رامداس- هو ضرور ڪري ها، جيڪڏهن
تون ڪيس اُئين ڪرڻ ڏين ها. پر تون هنجي پورن
۽ پت سرت وٺين ها. تون نه ڪاميابيءَ لاءِ باڻکي شرت

اسان لاءِ آهي ته ڪير اسان جي برخلاف ٿي سگهندو.“

هن ائين ڪيو. سندس پتنيءَ هدايت ته آئيني اڳيان بيهي پاڻ کي چوندو هو ”مان سڀ ڪجهه ڪري سگهان ٿو. مون کي دماغ آهي. ايشور مون سان آهي. ايشور مون سان آهي ته ڪير منهنجي برخلاف ٿي سگهندو.“

ان نوجوان ۾ همت اچي وئي. ساڻس جڏهن گڏيس ته چيائين ”ان منتر جوئي پرتاپ آهي. پنهنجي گهٽتائيءَ کي ٽڙي ڪڍڻ جو راز اچي ويو. اهي ڏهه اکر اچارڻ سان، ويچار پرگهٽ ٿو ٿئي ته ايشور جو منهنجي اندر ۾ واسو آهي. ايشور جي هجڻ سان، ٻيو ڪوبه خلاف ٿي ڪونه سگهندو.

اهي ڏهه اکر اسين جي ڏينهن ۾ اڌ ڊزن دفعا ٿي اچاريون ته من تي اهي ڄمي ويندا. جڏهن به ڪا ڏکي حالت پيدا ٿئي ته پاڻ کي چئجي ته ”ايشور مون سان آهي“ ته ڪنهن به ڏکيائي جو مقابلو ڪري سگهبو.

## پرارٿنا منش ۽ سرشٽيءَ وچ ۾ ڳنڍيندڙ وسيلو

**سوامي رامداس** کان ڪنهن سادڪ پڇيو ”اسين محسوس ڪريون ٿا ته اهو پاو بيحد ڀيڪر ۽ خطرناڪ آهي. ايشور دياوان ۽ ڪرپانڌان آهي، تنهن اسان کي

آيو. ڊاڪٽر ڪيس کي هدايتون ڏيڻ شروع ڪيون. جو
چيئس "وڌيڪ هدايتن جو ضرور ڪين آهي. اوهان
ڏينهن جيڪا دوا ڏني، سا مونکي ياد آهي. ان نسخ
سان مان نيڪ رات هلي چلي پيو سگهيس."

ڊاڪٽر پڇيس "ڪهڙو نسخو؟"

"توهان کي ياد نہ آهي، تہ تنهن ڏينهن توهان چ
تہ جيڪڏهن مان پاڻ کي مدد نہ ڪريان تہ ايشو
تي ڇڏيان تہ هو مدد ڪري. ان نسخي منهنجي لاءِ گه
ڪجھ ڪيو آهي."

ڊاڪٽر چيو "ڏسڻ ۾ اچي ٿو تہ ايشور ۾ ايمان رک
هڪ وڏي شڪتي آهي. انجيل ۾ سچ چيل آهي، "انسان
جي ڳالهيون ناممڪن آهن، ايشور لاءِ اهي ممڪن آهن."

اندر ۾ ايشور جا وچار ڌارڻ سان، مدش جو پاڻ
گهٽ ٿو سمجهي، تنهن ۾ شڪتي اچي ويندي ۽ نامم
ڳالهہ ممڪن ٿي پوندي.

نارمن ونسينٽ پيل ٽيون مثال ڏنو آهي. لکي
تہ هڪ جوان مون سان گڏجڻ آيو. نسن جي ڪمزور ٿي
ڪري ہي جريت ٿي پيو هو. پيءُ طرح هو رشت پشت
پي لڳو. هن پنهنجي اٿاه مشڪلاتن جو ورنن ڪيو. مو
ڪيس چيو، "سويل صبوح اٿي، جيئن مون سان پ
ڳالهائين، تيئن آئيني اڳيان بہ پاڻسان ڳالهاءِ. تو
پاڻکي تسلي ڏئي سگهندين تہ تو ۾ شڪتي آهي، طاقت
آهي. تون آئيني اڳيان بہ وڌيڪ چئہ، "جي ايشو

منش ٻنهنجي من ۾ اها سٽ اڪري ڇڏي ته هو ٻنهنجو پاڻ ۾ وڏو وشواس سمجهڻ لڳندو. پائيندو ته مون ۾ اٿاهه شڪتي ميسر آهي.

ايمان شڪتيءَ جو وڏو ڀنڊار آهي، آس اميد جو خزانو آهي. پستڪ ۾ هڪ ٻيو مثال ڏنل آهي. هڪ سولجر جنگ جي ميدان تان هڪ ٽنگ وڃائي گهر پهتو. جنگ ۾ رسيل زخمن ڪري ٽنگ جي ڪٽجڻ سندس دل کي ڏاڍو ڪوڙ پئي ڇڏيو هو. بستري تي پيو هو. نه کليو ٿي نه ڳالهايائين ٿي. هٽراڊو ٽنگ جي آڌار جي هلڻ ڪان ۽ ناٻري واري ويٺو ٻيا ڪي سولجر هٽراڊو ٽنگ سان هليا چليا ٿي.

ڊاڪٽر ٽنگ ٿي هڪ ڏينهن کيس چيو ”اسين تنهنجي اها ڳالهه ڪين سهنداسون، تڪوئي توکي ضروري ڪم ڪار لاءِ هيڏانهن هوڏانهن ڪٽي هلنداسين. توکي پاڻ ٿي پاڙڻو پوندو، اسين تنهنجي لاءِ ڪجهه ڪين ڪنداسون.“

ان ڌمڪيءَ جو سولجر تي اثر ڪين ٿيو. ڊاڪٽر آخر ڏاڍو خفي ٿي خارن ۾ کيس چيو ”تون جڏهن پاڻ کي مدد ڪين ٿو ڪرين ته ايشور ٿي ڇڏ ته هو توکي مدد ڪري. اٿ اٿي ڪڙو ٿيءُ ۽ هٽراڊو ٽنگ لڳاءِ.“ ايشور ۾ وشواس رکي هو اٿيو ۽ هٽراڊو ٽنگ جي آڌار ٿي هلڻ لڳو.

ڪجهه وقت ڪانپوءِ ڊاڪٽر کيس ٻنهنجي ٻرتما سان گهمندو ڏسي حيران ٿي ويو. هڪ دفعي هو ڊاڪٽر وٽ

شڪتين ۾ به وشواس ايندو.

مثال ڏنو ائين ته هڪ مشهور فوٽ بال کيڏاري هو. کيس فوٽ بال ٽيم جي اڳواڻي ڪرڻي هئي. اتفاق سان سندس هڪ ٽنگ زخمي ٿي پئي. ڊاڪٽرن چيس ته تون فوٽ بال راند ڪين ڪري سگهندين. سياويڪ دل شڪستو ٿي پيو. دوا درمل ڪيائين. ڪجهه ڪين وريو. نيٺ پنهنجي ماتا جي صلاح تي، انجيل جي ان ست جو جاپ جپڻ لڳو "ايشور اسان لاءِ آهي ته پوءِ ڪير ڪيئن اسان جي برخلاف ٿي سگهندو" من ۾ اهو ويچار ڪب ڪوڙي ويس. پنهنجي زخميل ٽنگ ايشور جي هٿن ۾ سونپي ڇڏيائين. ڪمال ٿي ويو. ٿوري ئي عرصي ۾ سندس ٽنگ ٺيڪ ٿي ويئي ۽ فوٽ بال راند ۾ پنهنجي ٽيم جي رهنمائي ڪري سگهيو. پوءِ ته سندس نسچو ٿي ويو ته ايشور ۾ رکيو وشواس رکڻ سان منش ڪابه رڪاوٽ پار ڪري سگهي ٿو.

ان پستڪ ۾ وڏيڪ لکيل آهي ته دليري، دل جي پختائي، ايمان ۽ وساه انسان لاءِ وڏو ٻل آهن. هو ڪڏهن به شڪست ڪين کائيندو. پنهنجي من کي اهڙيءَ ريت ناهجي، جو اُنهن شڪست جو ويچار ئي پيدا ڪين ٿئي. ڪهڙيءَ به حالت يا اوستا ۾ انجيل جي اها ست "ايشور اسان لاءِ آهي ته پوءِ ڪير خلاف ٿي ڪين سگهندو" وڏو دم دلاسو ڏئي سگهي ٿي، اُتساه اُمنگ ڏياري سگهي ٿي.

ٻسترو ۽ پيٽي پنهنجي مٿي تي رکي ويهندو ۽ ٻوءِ ڪيس
ٽڪ يا سورتئي ته انلاءِ جوابدار ٻه پاڻ ئي آهي. گاڏي
جڏهن سمورو ٻار کڻي سگهي ٿي ته ٻسترو پيٽي ۽ مسافر
کي گاڏيءَ ۾ ئي رکڻ گهرجي ۽ نه پنهنجي مٿي تي."
ٻي ست، جنهنجو ۽ مٿينءَ ست سان لاڳاپو آهي،
سا آهي:-

If God be for us; who can be against us.

يعني جيڪڏهن ايشور اسان لاءِ آهي ته ٻوءِ ڪير
خلاف ٿي سگهندو. اها ست انجيل
(Bible) ۾ چيل آهي. قران شريف ۾ ٻه لڳ ڀڳ ساڳيءَ
ريت آيل آهي "الله کانسواءِ تنهجو ڪوبه دوست يا
مددگار ڪين آهي. اهي جي الله جي اوٽ وٺن ٿا،
سي ڪڏهن ۽ دکي ڪين ٿيندا. الله جو همت سدائين
سندن مٿان رهندو."

ڪجهه عرصو ٿيو ته نارمن ونسينٽ پيل جو هڪ
ڪتاب A guide to confident living پڙهيم. انهن
صاحب ۾ مٿي ذڪر ڪيل ٻيءَ ست جو دلچسپ نموني
ورتن ڪيو آهي. هو چوي ٿو ته منش جيڪڏهن سکي
جيون گهارڻ چاهي ته هڪ ئي ممڪن، سٺي ۾ سٺو، ۽
سولي پريو طريقو آهي ته هڪ منتر ياد ڪري "ايشور
مون اله آهي، منهنجو ساٿي آهي ته ڪير منهنجي خلاف
ٿي سگهندو." ان منتر ۾ اٿاهه شڪتي سمايل آهي. انهه
اسين اعتقاد ڪريون، وشواس ڌريون ته اساڪي ٻنهنجي

اوت اچو ونجي. گرونانڪ صاحب به چيو آهي ”تيرا
ڀاڻا ميٺا لاڳي - هڪر رضائي چلنا نانڪ لکيا نال.“

ڪجهه به اوکو سوکو اچي ٿو ته اسين چئنا ئن ۾
ٿئي تا وڃون. يا ايندڙ وقت جا انديشا ۽ بيپرواهه
اچيو تا ميهن ڏيکارين ته منجهيو ۽ ملول ٿيو وڃون. دک
سک ته سنسار ۾ آهي ئي آهي. سکن پٺيان دک، دکن
پٺيان سک، سنسار جو نيم ئي ويا آهن. چانڊوڻيءَ کان
پوءِ انڌيري، انڌيريءَ پٺيان چانڊوڻي بار اکين ڏسي
رهيا آهيون.

دکن سکن ۾ ايشور جي ڀاڻي ئي پهل رهون ۽ سائينءَ
جي سرن وٺون، ته هوند دک دکي ڪين ڪن ۽ سکن ۾
ڦونڊجي ڪين وڃون. گيتا ۾ ڪرشن ڀڳوان ارجن کي ور ور
ڪري اهوئي اپديش ڏنو آهي ته ڪرتا ڪرائڻ وارو مالڪ
آهي، انسان نمت آهي. انڪري ڪيس ايشور جي
ئي سرن وٺڻ کپائي.

گيتا جي چوٿين ادياءَ ۾ ڀڳوان چيو آهي ”جي مدش
منهنجي سرن وٺن ٿا، سي ڀؤ، ڪامنائن ۽ ڪروڌ کان
رهت رهن ٿا.“[۳]

رمڻ مهارشي چوندو هو ”ايشور جڏهن ساريءَ
سرشٽيءَ جو بوجهه ماٿي ڀوار کيو آهي، پوءِ به جي انسان
سڀئي سرن ڪين وٺي ٿو ته سمجهندو ته سڀوڀار مٿس آهي
ته شڪي ۽ ڀاڻ ڀڃندو.[۴] هو هڪ دلچسپ مثال ڏيندو
هو ته ڪو انسان ريل گاڏيءَ ۾ چڙهي به بوجهو

لي رهي آهين. دوائن كان وڌيڪ ايشور ۾ وشواس رکي، ڇاڪاڻ ته ڏاڍي فرق ڪندا هئا. جڏهن هو (ايشور) اجازت ڏيندو، جڏهن سؤر اڃن ٿي ايشور وٽان ٿا ته لاهيندو ۽ اهو ٿي. هو اڪثر ڪري سرير جا روڳ موڪلي، آتما جي اڳهائي ڇتائي لو.

سندس دروازو کڙڪاءُ ۽ کڙڪائيندي رهه. وقت سر هو اوس کوليندو ۽ توکي سڀ ڪجهه ڏيندو، جو اڳ ڏيڻ کان لڪائي رهيو هو.

## ۾ سڏون - انسان لاء آڌت ۽ تسليءَ جو ڀنڊار

۾ سڏون ڳڻل عرصي کان ياد ۾ رهيون آهن. وقتي ويچار ايندو آهي ته اسين انهن تي عمل ڪرڻ جي جيڪر ڪوشش ڪريون ته هوند اسانجا دک درد، انتظار انديشا دور ٿي وڃن.

هڪڙي سٽ ته ڪنهن ڪتاب ۾ پڙهي هئي:-

"Teach me to submit to Thy will and take refuge in Thee."

يعني سائين سيکاريم ته تنهنجي اڇا سويڪار ڪريان ۽ تو ۾ سرڻ وٺان.

اسانجا سنت مهاتما ٿون، گرنٿ براڻ ۾ اهائي سکيا ٿا ڏين ته رب جي رضا ۾ راضي رهجي ۽ ايشور جي

کي ٻئي طرف ڪڍي ويندو. ايشور انهن آزادن جي پاڻ
۾ وچ، جيئن شاهوڪار جي در تي ٻي زبان ڪونڪو يا
ارڏانگي نيڻ هڻي. تنهنڪري هن ايشور جي حضوريءَ
۾ ڏر. انهن جي ڪني رهندي ته ايشور اوس ٽوڙي
وحم ڪندو.

برابر ڪرڻ کان اڳ انسان کي جاڳڻ کپي ته ايشور
کي جاڳڻ لاءِ اسانکي بار بار هنجو ويچار ڪرڻ کپي.
اسانجو جڏهن هن سان نيڻ ٻڌجي ويندو ته پوءِ ٻيا
بار بار سندس ويچار ڪندا سين جاڳائي ته اسانجي هردي
جو لاڙو اسانجي خرابي ڏانهن هوندو.

ايشور جو ويچار هر وقت ڪر. ڏينهن جو ٽوڙي رات
جو، ڪم ڪاج وقت ٽوڙي واندڪائيءَ ۾. هو سدائين
واهڪو آهي ۽ توسان آهي. هن کي اڪيلو ڇڏي نه ڏي.
دوست گهر ڀيڻيون اچيئي ٽيئي نه اڪيلو ڇڏيا ڪهڙو
نه ڀيڪر خراب ۽ اڻ سڄائيندو لڳيتي. پوءِ ايشور کي
ڪيئن اڪيلو ڇڏيندين؟

مان اها پرارٿنا ڪونه ڪندس ته تون بيماريءَ کان
آڻين لهين. پر ايشور کي اها پرارٿنا ڪندس ته
هو ٽوکي سگهه ۽ صبر ڏي جو بيماريءَ جا ڪشٽ،
تڪليفون هو (ايشور) پاڻهي ڀيسٽائين سهي سگهين.

بيماري ۽ ايشور وٽان ٿي اچي. بيماريءَ ۾ ايشور
اسانجي ويجهڪ وڌيڪ ۽ انهيءَ نموني حاضر آهي.
ڪيترو سمورو اعتقاد هجڻ ۾ ڏيو نه ڏسڻديءَ ته ڇاڪ

مالڪ، جنهن صورت ۾ تون مون سان ساڻ آهين، مان
تنهنجي آگيا موجب پنهنجو من هن خانگي ڳالهين ۾
لڳايان ٿو، ٿوڪي ويتي ٿو ڪريان ته مون تي آسيس
ڪر ته تنهنجي حضوريءَ ۾ هميشه هجان. تون مونکي
پنهنجي مدد ڪج. منهنجا سڀ ڪارج تون قبول ڪر
۽ منهنجو پريم سويڪار ڪر.

## ماتا ڏانهن خط

برادر لارينس پنهنجي ماتا ڏانهن ڪي خط لکيا آهن.
انهن مان ڪي ٽڪرا هيٺ ڏجن ٿا.

پستڪن ۾ ايشور طرف وڃڻ لاءِ جدا جدا طريقا
پڙهيم. ويچار ڪيم ته اهي ته ٻاڻ مون کي مونجهائي
ڇڏيندا. فيصلو ڪيم ته پنهنجو پاڻ سمورو ايشور کي
ڏيئي ڇڏجي. جيڪي به ايشور کان الڳ هو سو تياڳ
ڪري ڇڏيم ۽ ائين جيون گهارڻ لڳس ڄڻ سنسار ۾ رڳو
هو ۽ مان آهيون، ٻيو ڪو به ڪونهي. پنهنجو من هن جي
ٻولي حاضريءَ ۾ کپائي ڇڏيم. وقتي من ايشور کان ٽڙڪي
ويندو هو ته واپس وٺي ايندو هو سانس.

اسانکي پنهنجو هردو سيني ڳالهين کان خالي ڪري
ڇڏڻ گهرجي. ڇاڪاڻ ته ايشور اڪيلو ئي هردي تي
قبضو ڪرڻ چاهي ٿو.

تنهنجا ويچار سنساري ڳالهين ڏانهن ڊوڙندا هجن
ته ان جو هڪ علاج آهي. پنهنجون اوڻايون پاس، ايشور
اڳيان نماڻائي اختيار ڪر. مان اها صلاح نه ڏيندو سان،
ته پرارٿنا ۾ اڪيچار اکر ڪتب آڻ. گهڻا اکر ۽ اڻ ويچارن

جيڪي ڪرڻو آهي سو هن ڪارڻ ته ساڌس پريم ۾ ٻوڙيل رهڻو آهي.

اسين جيڪڏهن ايشور کي خوش ڪرڻ پنهنجو مول مقصد ڪري ڇڏينداسون ته شڪن ۽ شڪائن وهل ايشور طرفان روشنيءَ جو ترورڙو ڏسڻ ۾ ايندو.

ايشور طرف وڃڻ لاءِ، هن سنيءَ ۾ سنئو وسنئو اهو ڳولهي لڌو هو ته پنهنجو ڪوبه ڪاريه ماڻهن کي راضي ڪرڻ جي خيال کان نه ڪرڻ گهرجي، اهو فقط ايشور پريم خاطر ئي ڪرڻ گهرجي.

هن جي پرارٿنا بي ڪابه ڪانه هوندي هئي، سواءِ انهيءَ ته ايشور مون وٽ حاضر آهي. هن جي آلما ايشوري پريم ڪانسواءِ ٻي ڪنهن به ڳالهه کان بي خبر هوندي هئي. هو چوندو هو ته اسانکي هميشه لاءِ پنهنجو سمورو آسرو دل وجان سان ايشور ۾ رکي، پنهنجو پاڻ سمورو ڪيس ارپڻ گهرجي. پوءِ اسانکي ڪڏهن به دوکو ڪونه ايندو.

سڀ ڳالهيون انلاءِ ممڪن آهن، جو صدق رکي ٿو، انلاءِ گهٽ مشڪلات پريون آهن جو آشا رکي ٿو، انلاءِ وڌيڪ سوليون آهن جو پريم ڌاري ٿو ۽ انکان به وڌيڪ سوليون آهن انلاءِ جو ٽنهي گڻن جو اورچ لئي، استعمال ڪري ٿو.

پنهنجي خانگي ڪم ڪاج ۾ هت وجهڻ کان اڳ ايشور کي پرارٿنا ڪندو هو (جيئن پٽ پيءَ کي پرارٿي) ”اي منهنجا

پنهنجي عيبن جي پوري ريت ڄاڻ هئس. پر همت
هاري ڪين ويهندو هو. ايشور اڳيان سڀ ڪجهه ٻاسيندو
هو ۽ معافي ملڻ لاءِ عرض معروض ڪرڻ ڪندو هو.
قبولدار ٿي ايشور جي پريم ۾ رتو رهندو هو.

ايشور پاڻ لاءِ پنهنجي سرير کي ڪشت ڏيڻ، پاڻ
پوڄائون ۽ ٻيا ساڌن ڪرڻ کي هو نڪمو سمجهندو هو.
پريم دواران ايشور پائڻ، هو سولي ۾ سولو ۽ نيڊي ۾
نيڊو مارگ سمجهندو هو. ساڻس پريم ۾ پڙ رهڻ ۽ سڀ
ڪارڻ سندس ڪارڻ ڪرڻ سان سڌو سندس سمڪ
وڃي پهچجي ٿو.

چوندو هو ته اسان جوهڪ ئي ڪارڻ آهي ته ايشور
سان پريم ۾ پوتل رهون ۽ سندس وجود ۾ المست ٿي
وڃون. ايشور جي پريم کان سواءِ، سرير کي ڪيڏا به
ڪٺي ڪشت ڏبا ته به هڪ پاپ به ڌوئي ڪونه
سگهندو.

ڪنهن وقت به ڪنهن ڪارڻ ۾ مشڪلات محسوس
ڪندو هو ته ايشور سان اُن جوورن ڪري جڏيندوهو.
پوءِ جڏهن ڪارڻ ۾ هٿ وجهڻ جو وقت ايندو هو ته
جيئن آئيي ۾ منهن ڏسڻ ۾ ايندو آهي، تيئن ڪيس
رستو صاف ڏسڻ ۾ ايندو هو.

ايشور جي اوڏو وڃڻ لاءِ نه وديا ۽ نه وڏيان جي
ضرورت آهي. ڪيول استر اُرادي وارو هردو ڪبي ته
ايشور کانسواءِ ٻيو ڪو ويچار ڪونه ڪرڻو آهي ۽

سرجوشي سان ڀڳتين ڪيس ياد ڪرڻ گهرجي. لوري
ئي وقت ۾ ڏسڻ ۾ ايندو ته سندس (ايشور جو) پريم
اسانجي اندر ۾ آنند مانند اُڀاري رهيو آهي.

ڪوشش ڪار ڪرڻ وقت ڏکيائي محسوس
ڪندو هو ته ايشور کي آواز ڪندو هو "پيارا پرماتما،
آءٌ هي ڪار ڪري ڪين سگهندس، جيستائين تون
سگهه نه ڏيندين." پوءِ ته گهرج کان وڌيڪ سگهه پاڻ ۾
سمجهندو هو.

ڪڏهن وقت پنهنجي فرض ۾ جي ڳڻندو هو ته هڪدم
قبولدار ٿيندو هو ۽ ايشور کي چوندو هو "جيڪڏهن
مونکي پنهنجي وَڏ چڙي ڏيندين ته ضرور اُلٽا ڪار
ئي ڪندس. لوڪي ئي منهنجي عيبن اوڻن اڳيان اَڏ
تي بيٺو آهي ۽ مون۾ جيڪي اُوڻايون آهن، تنکي
سنوارڻو ۽ سڌارڻو آهي."

هنجو نيچو هو ته ايشور اسانکي ڪڏهن ۾ ڇڏي
ڪو نه ڏيندو، جيڪڏهن اسين سڀ پاڻ ۾ ايشور جي
پيش ايندا سين. سائنس ڀلا للي چڙي صاف، دل
کولي ڳالهائيندا سون ۽ پنهنجي ڪمن ڪارين ۾ سندس
واهر لاءِ ليلائيندا سون.

ڪڏهن به ڪار ۾ هٿ وجهندو هو ته نيڪ طرح
ڪامياب ٿيندو هو، ڇاڪاڻ ته هن جو اٽل اعتقاد هو
ته سڀ ڪجهه ايشور ڪارڻ ڪري رهيو آهيان. هو هر
وقت منهنجو ساٿي آهي ۽ هنجي سدائين آسيس آهي.

چوندو هو ته اسين ايشور جي حضوريءَ ۾ استابن لڏهن
ئي سگهنداسين، جڏهن اسين لڳاتار ساڻس ڳالهه ٻولهه
ڪندا رهنداسون. شرم جي ڳالهه آهي جو اسين ٻين
سڀني تلهين ڳالهين ۾ ڇڪجي ٿا وڃون ۽ مالڪ سان
لهه وچڙ ۾ ڪين ٿا رهون، ساڻس روح رهاڻ ڪانه ٿا
ڪريون، ڪيس حال محرم ڪري ڪونه ٿا سمجهون.
اسانجي آتما جو جياپو، ايشور جي يادگيري آهي.
اسانکي پاڻ ايشور کي ارپي ڇڏڻ جڳائي. سڀساري
ٽوٽي آهڪ ڳالهين ۾ سنڌس اوٽ. وٺي، اسان کي
اهو ئي سنتوش هئڻ گهرجي ته اسين سنڌس ئي اڇائن
جو پورائو ڪري رهيا آهيون، ٻوءِ ٻل سور سختيون
اچن يا سک سواد. سچي سنتوشي آتما لاءِ سڀ ڳالهيون
هڪ سمان پاسڻ ۾ ايندڙ يون.
ايشور اسانجي ٻرلم جي پريکشا وٺي ٿو ته اسين
ڪشٽن ڪليشن ۾ ڪيتري قدر منجهس ويسهه رکون ٿا
۽ هن جي حاضريءَ کان ڏڪون ته ڪين ٿا.
انسان کي الٽا سلٽا خيال اچن ٿا. پر سنڌس من جو
لاڙو ايشور طرف هوندو ۽ هو ايشور کي حاضر ناظر
سمجهندو ته مالڪ ٻڪ ئي پڪ سنڌس رهنمائي ڪندو،
کيس روشني اچي ويندي ته سنئين وات ڪهڙي آهي.
ڪيئن ايشور سان لڳاتار ڳالهه ٻولهه ڪرڻ ۽ هرڪا
ڳالهه هن جي حوالي ڪرڻ جي باٻتم هير وچڄي، ان
ٻاري ۾ پادري لارينس چوندو هو ته اسانکي ادم ؛

احساس ٿيل تجربا قلم
۽ سادي منش جي جيون ۽ ستيہ جا جهلڪا
...يل آھن. سندس سادي لکڻي ۽
...ار آھن.
ايشور الله آنند مانند ڪيئن الجهن ٿيس، ساڻ ھڪ
...وسب وارا آھي.
ھڪ ساڌارڻ ڳالھ ھئس جو
آبو ارڙھن ورھيہ مس ۽ واٽ وٺي وڃي
...ھن ڏيان ڇڪيس. سياري جي مند ۽ وڻن جا
نگاھ پيس. ڏٺائين تہ وڻن جا
...يو ھو. وڻن ۾ وڃي
ڇڻ نوڙها ٿي
...ا سگهي اچي پٽ پيا ھئا. وڻ خشڪ ۽
...ڪا. ويچار آيس تہ بسنت بهار اچڻ سان ڪيڏو نہ قيرو
...چي ويندو وڻ ساوا ٿي ويندا. پنن سان پرجي ويندا.
...ڏال ڦل ڏيندا. ڏسندي موج مزو پيو ايندو، ڪهڙي نہ
...قادر جي ڪرامت ۽ شڪتي آھي!
اھا ھڪ ڳالھ ايشور طرف ڪيس نيئي ويئي. اٿاھ
ايشور برابر اچي منجهس واسو ڪيو. ڪيس ڀاسڻ ۽ آيو تہ
ايشور مون سان گڏ آھي. ھر جاءِ ھو حاضر آھي. "ٻيڏا
...ڪان واھ واھ، جت ڪٿ وسين ٿو تون."
ارڙھين ورھين کان ويندي اسي ورھين تائين ھو
ايشور جي حضوري ۾ رھيو. ايشور سان اٿين ٻاھ
چيت ڪندو ھو، جيئن ڪو ٻئي سان ڪجي. جيڪي
ڪندو ھو، تنھن ڪاڄ اڳ سائس صلاح ڪندو ھو، ڪيس
پهنچي ڏکيائن ۽ مشڪلاتن کان آگاھ ڪندو ھو، ڪيس
ٻڌائيندو ھو.

# پرپو پرماتما جي پورڻ حضوريءَ ۾

تنهن ڏينهن هڪ پستڪ پڙهيم. برڊر لارينس جو لکيل آهي. نالو اٿس :-
Practice of the preseuce of God
برڊر لارينس سترهينءَ صديءَ ۾ هڪ پادري هو. هن جو نسچو هو ته پرپو پرماتما سدئو مون سان ساٿ آهي ۽ هروقت مونهنجو همراهه آهي. پستڪ ۾ ان وشيه تي لکيو اٿائين ته ايشور جي حضوريءَ ۾ ڪيئن هججي، ايشور کي هردم ڪيئن پاڻسان محسوس ڪجي.

هو ٻڌائي ٿو ته جيون جو سمورو سمو ٻڌائجي پاڻن جي شيوا چاڪريءَ ۾ وتيت ڪندو هو ۽ شيوا ڪندي سمورو سندس ڌيان ان حقيقت ۾ هوندو هو ته ايشور جو نواس مونهنجي اندر ۾ آهي ۽ هو هرهڪ منش ۾ وسي ٿو. ڪيس بابت پوچائن، جڏهن تهن جو وقت ۾ ڪوئي ملندو هو، هن جي بابت نوچا اڃا هئي ته مان سدئو ايشور جي حضوريءَ ۾ هجان. جاڳندي توڙي ننڊ ۾، اٿندي توڙي ويهندي، هلندي يا چلندي، گهمندي يا گهتندي، فرصت ۽ توڙي ڪم ويل.

پادري لارينس ڪو پڙهيل ڪين هو. انگريزي سندس پستڪ ۾ ڪي وڏوتا جا گڻتا سمايل ڪين آهن. پر

راڙو ڪرڻ لڳي. ٿوري وقت کانپوءِ ڪنهن اچي خبر
ڏني ته سندس ڪتو درد ۾ رڪاري ماندو ٿي
مري ويو. پتي ته اهو سور صبر سان سهي ويو پر پتني
ڏاڍو وهلور وجڻ لڳي. پتيءَ ڪيس آٿت ڏنو ته انهن
ڪشٽن ۾ ته اوس ڪا ڀلائي هوندي. پر پتنيءَ کي وشواس
ڪين اچي. رات جو اٿي سمهي رهيا. صبح جو
اٿي ته ڏسن ساري جهنگل ۾ لاشن جا ڍير لڳا پيا هئا.
رات جو ڏاڙيلن جي ٽولي ڪا جهنگل ۾ آئي هئي ۽
هر هڪ جهوپڙيءَ ۾ ڦرمار ڪري، هڪ به ماڻهو جيئرو
ڪين ڇڏيو هئائون. سندن جهوپڙيءَ اندر ڏاڙيل انڪري
ڪين گهڙيا جو جهوپڙيءَ ٻاهران ڪتو ڪين ڏسڻ ۾ ڪين
آيو سمجهائون ته ڪتي کان سواءِ جهوپڙي خالي ۽ ويران
هوندي. پتيءَ پتنيءَ کي چيو "ڏسو ۽ ڪتو جهوپڙيءَ
ٻاهران ڀونڪيل هجي ها يا طوطي جو آواز ٿئي ها ته ڏاڙيل
اسانجي جهوپڙيءَ ۾ به ڪاهه ڪري اسانکي ماري
وجهن ها. ايشور اسانکي بچائڻ لاءِ ڏک ڏئي، ڪتي ۽
طوطي جو موت رٿيو ۽ ان ڪري اسين زنده آهيون."
پتنيءَ کي احساس ٿيو ۽ چوائين "سچ پچ ايشور
جيڪي ڪري ٿو سو ڀلي لاءِ ٿو."

ڪرمن جو ڦل به اٽل ٿر ٿو ٿئي. اڪثر ڪرمن ڪري
، منش کي مصيبتون ڏسڻيون پون ٿيون ۽ ڪشٽ
ڀوڳڻا پون ٿا. جيڪي اسان لاءِ ڀلو هوندو سو ضرور
لڀندو. انڪري منش لاءِ صلاح ڏني آهي ته چئي نه
يا رڙيون واڪا ڪرڻ کان، شانتيءَ سان سڀ ڪجهه

ٿو. دک سدائين لاءِ ڪپ ڪوڙي ڪين ٿا ويهن، ”هيءَ
ڏکڙا سکن جي ٿري سونهن ٿيندا، هيءَ ڏولاوا آخر
اچي ڏاڻ ڏيندا،“ ته جيڪر دک ڀنهجو ڪرڙو روپ
اختيار ٿي ڪين ڪري سگهن. ڪهڙو به ڌنوان هجي،
بيماري سيماري هر ڪنهن کي منهن ڏيکاري ٿي.
سنت مهاتمائون به اُن کان ٻچي ڪين ٿا سگهن. جنجو
ايشور ۾ ايمان آهي ۽ هنجي پاڻي تي ڀدل رهڻ جو
يتن ٿا ڪن، سي هر حالت ۾ پرسنتا ٿا پراپت ڪن ۽
جي صبر سان سور ٿا سهن، تنکي ڪهڙي به بيماري
تنگ ڪري ڪين ٿي سگهي. باقي بيماريءَ جي وقت
جي ويچار ڪبو ته وڏي آپدا اچي ڪڙڪي آهي، رڙ
هيٺ رڙ مٿي لڳائي ڏيي ته بيماري به پنهنجي پوري
زور سان حيران پريشان ڪندي.

بيمار ماڻهو جي اهوئي ويچار ڪري ته هرڪ
اِنسان ڪنهن نه ڪنهن سمي بيمار اوس ٿئي ٿو ۽ سندس
بيماري به اڄ نه سڀان ضرور موڪلائي ويندي ته جيڪر
بيمار بيماريءَ سمي ايترو خفي نه ٿئي، ايترو پاڻکي
دکي ڪين سمجهي.

سوامي رامداس کان ڪنهن پڇيو ”دنيا ۾ هيترو دک
ڇو آهي؟ منش کي هيتري پيڙا سهڻي ڇو ٿي پوي؟“
[illegible] ڏنائين ”دنيا ۾ دک به ڪارائتو مطلب ٿو سڌ ڪري.
[illegible] ڪه پوڳڻ ڪري اسين زندگيءَ جي اُتم منزل تي
[illegible]ون ٿا. جيئن پوني لاءِ پاڻ ضروري آهي، تئين

ڪنتيءَ هڪ دفع پرارٿنا ڪئي "ڪٺنين ۽ مشڪلاتن
شال گهيرو ڪري وجهه، جيئن هميشه پرڀو ڪرشن
کي وڌيڪ ذوق ۽ زور سان ياد ڪريان!" ڪرشن جڏهن
ماتا ڪنتيءَ جي اڳيان اچي بيٺو هو ته ڪنتيءَ رڳو هڪ
ئي ور ڪانئس گهريو هو "وڌيڪ مشڪلاتون موڪليو."

سوامي رامداس چيو آهي "سڀ تجربا پوءِ اهي
کهڙا به ڪڙا هجن سي ڪارائتا آهن، ڇو ته اهي
ايشور ڏانهن ليڪي ٿا هلن. اهو برابر آهي ته پوئيئاتون
اسانکي ارٿ وڌندڙ پاسڻا به اچن ٿيون. ساڳيءَ وقت جيئن
اسين ايشور جي مهر جو احساس ڪريون ته دک، درد،
ڪشٽ ڪليش جيڪر نياري روپ ۾ محسوس ڪرڻا
پوون. اهي ٿري جيڪر خوشي ٿيو پوون. من ان منتر
روپي شستر سان پورن شانتي پراپت ڪري سگهي."
وڌيڪ چيو اٿس "سنسار ۾ هر ڪار جوڙ ڳالهيون
ٿين پيون. سک به آهن دک به آهن، خوشيون به آهن
غم به آهن. دليريءَ سان انهن کي منهن ڏيو، همت
۽ ڪندا رهو، ايشور ۾ وشواس ڌريندا رهو ته ڳالهيون سٺيون
ٿي وينديون ۽ ايشور وٽان گهربل مهر ۽ مدد اچي
رسندي. ايشور ۾ پورن اعتقاد، ڪشٽ ڪليش ۾ وڏي
مدد ٿو ڪري."

اسين ساڌارڻ منش الپت دک ۽ غم ڏسي ٻالڪن
ڏاڍو دکي سمجهندا آهيون. پر جي وچار ڪجي ته ڪو
ڪنهن انسان کي ڪنهن نه ڪنهن سمي دک اوس اچي

ڪڙائي ڏسڻ ۾ هوند ڪانہ اچي. همت ۽ مشڪراهٽ سان
انکي منهن ڏجي تہ دک جو ڏنگ جيڪر نڪري وڃي
۽ دک جي ڪڙائي غائب ٿي وڃي ۽ پريشان ڪري
ڪانہ سگهي. جيڪي بہ ٿئي، سو جي مالڪ وٽان آيل
ڀانئجي ۽ هر حالت ۾ مشڪ منهن تي ڌارجي تہ هوند
دک جي پيڙا ۽ پوڙيا تنگ ئي ڪين ڪري سگهي.

سنت مهاتمائون تہ چوندا آهن تہ دک ايشور وٽان
سوغات آهن. شاهہ صاحب چيو آهي:

”دوست ڪُهائي داڏلا، محب مارائي
خاصن خليلن کي، سختيون سهائي“

ڪرسٽ چيو آهي:-

Blessed are those who suffer
because they come nearer God

اهي مبارڪ آهن جي پوڙائون تا پوڳين، ڇو تہ
اهي ئي ايشور جي اوڏو تا اچن.

منش کي جڏهن دک رسي ٿو، پيڙا سهي رهيو آهي،
ڪشٽ ۾ مبتلا آهي تڏهن هو پنهنجي مالڪ کي ياد
ڪري ٿو. سندس هردو ڪومل ٿو ٿئي، سندس ڌيان
پڀو ۽ طرف ٿو لڙي، انهيءَ آشا سان تہ:-

”اوايءَ ۾ عبداللطيف چئي، سڄڻ ڏيندو سڏ.“

ايشور جا پڳت آراڌنائون ڪندا آهن تہ پل وڌيڪ
۽ وڌيڪ پيڙائون اچن، جيئن مصيبت ۽ مشڪلات وچ
من جو لاڙو ايشور طرف لڙي وڃي. پانڊون جي ماتا

ڌيءُ به ننهنجي واه واه

ھوءَ به ننهنجي واه واه

دک سک، خوشي غم، مان اپمان، آدر اَنادر،
نندا ڪوسي، انڌڪار پرڪاش، سڀئيتا اسڀئيتا سنسار ۾
اڻ ٽر آهن. دک ۾ اسين دکي ٿا ٿيون، سک ويل
مزي ۾ وقت ٿا گهاريون. خوشيءَ سمي ڦوليا نه ٿا
سمايون، غم ويل اونڌي منهن پائي ٿا ويهون، مان ۽
آدر وقت گد گد ٿا ٿيون، اپمان ۽ انادر ويل جوش ۽
غصي ۾ اچي ٿا وڃون، اُستتيءَ ويل غرور ۽ گهمنڊ ۾
اچي ٿا وڃون ۽ نندا وقت ڳڻيون ڳارا ٿا ڪريون.

حقيقت ۾ انڌڪار بنا پرڪاش جو مهتو جيڪر
ڪين پاسڻ ۾ اچي. ۽ دک بنا سک جو مهتو جيڪر
ڪين محسوس ٿئي. انسان سک ويل دک جو، مان مهل
اپمان جو ويچار ڪري ۽ ٻنهي ڏانهن ساڳي نيءَ نهار سان
نهاري، ۽ سم ڀاونا ڌارڻ ڪري ته هونئن دک ۽ غم
وقت دکي ٿي ڪين ٿئي. سنسار ۾ سڀ ڪجهه ايشور
جي اڇا سان ٿي ٿئي ٿو. جڏهن سک دک ٻئي ايشور
وٽان ٿا اچن ته دک وقت جيڪر سمجهجي ته دک
اڻ ٽر آهي، اُنکي ڦيرائي ڪين سگهبو، "پريان سندي
پار جي مڙئي مڃائي آهي" ۽ اُنکي ڀيٽ سان جهلو ته

توکي سڀ ڳالھ جي ٻروڙ پئجي ويندي.

اسين پاڻکي سچا ٽون ته ايشور درشن کا نپاري وستو کين آھي. ھڪ شش جي سوال جي جواب ۾ رمن مھارشيءَ چيو ”توھ جيکا آتما آھي، سا ڀڳوان آھي. اُنکي تون پراپت کر. سنياس اختيار کرڻ جو ضرور کينھي. تياڳ جي معنيٰ اھا کينھي ته ڳيڙو رنا کپڙا اوڍي، گھر کي ترک ڪجي. سچو تياڳ آھي مدش سنسار ۾ پاڻکي سمائي ڇڏي. پنھنجو ٻرير وشال ڪري، سنسار کي پنھنجي پاکر ۾ آڻي. مدش جڏھن سڀني لاءِ سم ٻرير ڌارن تو کري، جڏھن سندس ھردو اھڙو نه وشال تو ٿئي جو ساريءَ سرشٽيءَ کي پنھنجي پاکر ۾ تو پائيٿي ته سندس ”مان پڻو“ غائب ٿي تو وڃي. سندس اکين لاءِ ھر وقت ۽ ھر ھند ھري درشن ئي آھي.“

اُپنشدن ۾ ٻه چاتايل آھي ”جڏھن تون پين جو درد پنھنجو درد کري سمجھندين ۽ سڀني جيون لاءِ پائيندين ته ھدن ۾ ٻه تمھنجي جيون سمايل آھي ته ڏسڻ ۾ ايندءِ ته تمھنجي ارد گرد جيڪو ۽ تون ھڪ ئي آتما آھيو ۽ وشنو وپ جو درشن پسندين.“



پرميشور کي پسڻ جي مقصد مراد کي ماڻي سگهجي ٿو."

پيار هڪ وڏو وسيلو آهي. اسين سڀني منشن کي جيڪڏهن پنهنجو پيو پاڻ جا روپ سمجهون ته اسانجو پيار پنهنجو پاڻ تائين نه، پنهنجي ويجهن مٽن مائٽن تائين رکو محدود نه رهندو، پر سڀني منش جاتيءَ لاءِ ڦهلجي ويندو. منش جو هردو هڪواريءَ اُن اناده ۽ وشال برهمان برجي وڃي ٿو "مان" "مان" هن جي اندر مان اڪري وڃي ته سندس اهڙي پڌي ڪلي ٿيندي ۽ "ساڪي ڏسندو سڀ" يعني هر هڪ منش ۾ ايشور ڏسندو. سامي ۾ به چيو آهي:

"جاڳي ڪيڏي اندر موں، اِي سڀ ممتا مٽ
پوءِ ساڪي ڏسين سڀ، جيئن ۾ ڪاهر ۾."

پوءِ هڪ وسيلو سيني ۾ هڪ آتما ڏسڻ ۾ اچدي.

سوامي اربندو گهوش به چيو آهي "پنهنجي آتما کي ٻين ۾ ۽ ٻين کي پنهنجي آتما ۾ پسڻ اونچي ۾ اونچي اُتاهين آهي، اتم ۾ اتم انڀوءُ آهي، جو منش پراپت ڪري سگهي ٿو." هن وڌيڪ چيو آهي، "اسانکي احساس هئڻ گهرجي ته سڀ هو ئي آهي. اسانجو وجود برابر هڪ حقيقت آهي پر اسانکي پنهنجي ٻين پاڻن جو به سماءُ هئڻ گهرجي."

رمن مهارشيءَ جي سکيا جو سار آهي:-

"Know thyself", all else will be known to thee of its own accord.

"پاڻکي سڃاڻ، پاڻکي سڃاڻ" پوءِ پنهنجو پاڻ ئي

انهن ڪرڻ سان سهاويڪ اسانکي احساس ٿيندو ته
اسين سڀ هڪ ٻئي جا روپ آهيون. ايشور ٻري انکري
تو سمجهڻ ۾ اچي ٿو ڪاڻ ته اسين پاڻ کي ٻين منش کان
الڳ ٿا سمجهون ۽ پاڻيون پيا ته ايشور کا نياري
ويڪتي آهي. انکري هرهڪ جيو صرف پنهنجي ئي
ڀلي لاءِ يتن ڪري رهيو آهي. اهڙيءَ ريت اسين
وڃون ٿا ايشور کان ٻري ٿيندا.

پد يگوان چيو آهي "جهڙيءَ ريت ما ٿا ٻورن ٻرابر
جي مورتي، پنهنجي جان جوکي ۾ وجهي به پنهنجي ٻار
جي سنڀال ڪندي آهي، تهڙيءَ ريت ئي هرهڪ منش
کي سڀني جيون لاءِ اتاهه ٻرابر ڌارڻ گهرجي"

سري رامڪرشن پرمهنس کان ڪنهن پڇيو "ايشور
کي ڪهڙيءَ ريت پسي سگهجي؟" وراڻيائين، "ما ٿا
پنهنجي بالڪ کي پيار ٿي ڪري، پتوريت استري پنهنجي
پتيءَ سان پريم ٿي ونڌي، ڌليوي ماڻهو سنسار جي
وستن سان محبت ٿو رکي. انهن ٽن پرڪارن جي پريم
جي ميلاپ سان، ايشور جو سروپ سمک پسي
سگهجي ٿو."

ودياڪ چيو اٿائين "ايشور جي سچي ۾ سچي اپاسنا،
ارهه جي سچي ۾ سچي ٻوڃاري لوڪن جي شيوا ۽ چاڪريءَ
۾ آهي. ايشور جو اُتم ۾ اُتم سروپ منش آهي. منش
جي خدمت ايشور جي اُپاسنا آهي. انسان جا ڪشٽ
مٽائڻ ۾ خالق ۾ خالق کي ڏسي، مخلوقات جي خدمت
ڪرڻ، سندن ڏکن ۽ سورن ۾ ڀاڱي ٿيڻ

انسان هڪ ڏسڻ ۾ ايندا.“

مغرب جي ملڪن جو سير ختم ڪرڻ بعد، رامداس
جڏهن پنهنجي وطن وري رهيو هو ته هڪ ميتر ۾ کانئس
ڪنهن پڇيو، ”مغرب جو ڪهڙو ملڪ اوهانکي وڌيڪ
وڻيو؟“ وراڻيائين، ”مان کو هتي هڪ ملڪ جي ٻئي
ملڪ سان ڀيٽ ڪرڻ لاءِ ڪين آيو آهيان. مان ته پنهنجي
پريتم رام کي اوهان سڀني ۾ ڏسڻ لاءِ آيس. رامداس
ته سڀني جيون ۾ ئي ايشور جو درشن ڪندو آهي. هن
لاءِ ٻيو ڪو ايشور ڪينهي.“

سواميءَ وويڪانند ۾ ساڳي ئي ڳالهه چئي آهي،
”ايشور هر هنڌ وياپڪ آهي. اسان ۾ اوديا اٿري ته
آهي جو اسين ان سڀني ۾ وشواس ڪين تا ڪريون.
حقيقت ۾ اسين سمورو وقت ايشور کي هرمدش ۾
بسي رهيا آهيون. رڳو احساس ڪين تا ڪريون.“

ڪنهن شش پڇيس ”ڪيئن اسانکي احساس ٿئي
جو اسين ايشور کي هرمدش ۾ ڀسي سگهون“؟ وراڻيائين
وشواس هجي، اعتقاد هجي، شردا هجي، سڀني لاءِ
ـم هجي. پوءِ مايا هٽي ويندي ۽ سڀني ۾ ڪيس
ي سگهنداسين.“

سُئي جيستائين کپ سان پوري ٻيٺي هوندي آهي،
ستائين چقمق انکي ڇڪي ڪين سگهندو آهي. کپ
ي وڃڻ بعد سُئي پنهنجو پاڻ چقمق ڏانهن ڇڪجي
ي. اسانجي من تي به بغض، نفرت، غصي، لوڀ
ه جي کپ چڙهيل آهي. سڀني لاءِ

آهيون ته اسانجي اندر به اوس هڪ ٻئي لاءِ محبت ۽
ٻيو اُلڪو نه هوندو، ٻين جا ڏک پنهنجا ڏک سمجهنداسون،
ٻين جا ڪشٽ پنهنجا ڪشٽ ڀائينداسون ۽ سڀني جو
ڀلو ٿي چاهينداسون. گيتا ۾ شلوڪ آهي "سڀني سان
سم ڀاو رکندڙ، ڀڳتي سڀني جيون ۾ ۽ سڀني جيون کي
پاڻ ۾ ڏسي ٿو."

ساري سنسار جي لاءِ سم ڀاونا ڌارڻ، سڀني ۽
ٻرابري جا ويچار رکڻ سان، اسانجو هردو ڪومل ۽ نرمل
ٿي ويندو، ٻيائي نشٽ ٿي ويندي، اسان پنهنجائپ
ايندي، اسانجي درشٽي وشال ٿيندي. سڀني کي
پنهنجو ئي روپ ڏسڻ سان، هر وقت ۽ هر هنڌ اکيون
هري درشن ٿي ڪنديون. جنهن ڪٿ سرووياپڪ
سائين ئي نيو ڏسڻ ۾ ايندو. انجيل ۾ به چيل آهي "جن
جو هردو نرمل آهي، سي مبارڪ آهن، ڇاڪاڻ ته هو ئي
ايشور ڏسندا."

سوامي رامداس چيو آهي، "سچو آتمڪ انڀوءَ آهي
سڀني جيون سان ٻرابر، سڀني جيون جي خدمت، سڀني
جيون کي ايشور ڪري ڏسڻ." ٻئي هنڌ چيو اٿس
"سڀني کي سم درشٽيءَ سان ڏسڻ ئي ته ايشور کي ڏسڻ
آهي. سڀ اسين پاڻ آهيون. ايشور درشن ٿيو ڪجهه
ڪيئن؟ ٻو آهي پنهنجي اندر ۽ هر هنڌ ايشور جي
حاضريءَ جو احساس ڪرڻ. ايشور کو زمين ۽ آڪاس
وچ لٽڪي ڪين رهيو آهي. هو ته اسانجي هردي
اندر ويٺڪ آهي. اهو احساس ڌارڻ [illegible]

چوندا آهن ته ماڻهن ڏيهيءَ جو اُديش ۽ آدر
آهي هري درشن. انلاءِ گهر ۽ جيون تياڳ ڪ
سنياس اختيار ڪرڻ، گهور تپسيا نون ڪرڻ، غذائن
پهاڙن جي چوٽين ۽ ايڪانت آستانن تي هڪ منو هـ
چٽو تي لڳاتار ڌيان ۾ مگهن رهڻ، ساڌارڻ منش ل
البت ڪٺن مارگ آهن. ڪويءَ جي من ۾ اچن رچن
سمي، هري درشن جي باري ۾ الاجي ڪهڙا ويچار هئا ته
اکين جي اها پياس ڪهڙيءَ ريت پوري ٿي سگهندي،
پر مهاتما گانڌيءَ لاءِ هري درشن هو هر ساهواري لاءِ
پريم، ستيه تي پڪو پختو رهڻ، سڀني جو سک ڪلياڻ
۽ ڀلو چاهڻ، ڪنهن کي به ڪين ڏکوئڻ يا رنج رسائڻ.
رشي ٽالسٽاءِ به چيو آهي :-

"Where Love is God is"

جتي پريم آهي اتي ايشور آهي.
گيتا ۾ ڪرشن ڀڳوان چيو آهي "جو مونکي سڀ
مدجهہ پسي ٿو ۽ سڀ مون مدجهہ پسي ٿو، سو منهنجي اکر
کان پري ڪين ٿو ٿئي ۽ آءٌ سندس اکر کان پري ڪين
ٿو ٿيان."

اسين سڀ ايشور جون مورتيون آهيون. اسين سڀ
هڪ ٻئي جا پيا ڀاڱا آهيون، پيا روپ آهيون. اسانکي
...ڪڏهن اهو احساس هجي، اهو اپؤ ٿئي، اهو نسو
...ي ته اسين سڀ هڪ ٻئي جا پيا ڀاڱا آهيون، اسانجا
...پر البت علحدا ۽ پيارا آهن، پر اسان...
...ي آهي. "اسين سڀ...

ڏيندو آ. فلاڻو ڪم برو آهي ۽ پرماتما کي ڪين وڻندو.“
”انترگت ايرت جل ناءِ“ نام ئي پرميشور جي نالن
جو سرور آهي. جهڙيءَ طرح انڌ ۾ ڏڪندڙ سرڙ کي،
سج جي سامهون ڪرڻ سان، انڌ لهي ڪري ويندي
آهي، تهڙيءَ طرح اوگڻن سان ڀريل من، پرماتما
جي نام جپڻ سان، اوگڻ ڪري ني ويندا.

سوامي رامداس چيو آهي ”ايشور جو نام امرت رس
آهي. نام سمرن ڪرڻ سان منش آنند ۾ اچي وڃي ٿو.
اهو انيڪ سندس هردي کي پوتر ڪيو ڇڏي ۽ ايشور
کي هو هرهنڌ ڏيو ڏسندو. انهيءَ پاونا جي اثر هيٺ هو
هرڪنهن سان برابر ڪندو. جيئن سورج پرڪاش ڏيندو
آهي، تيئن سندس پريم پاونا، هرهڪ جي ڀلائيءَ لاءِ،
سندس اندر ۾ شڪتي ڌارا وهائيندي. سورج کان
پڇجي ته هو پرڪاش ڇو ٿو ڏئي ۽ هو ڇا اهائي سگهي ته
جيڪر چوي ته پرڪاش ڏيڻ منهنجو سڀاءُ آهي. اهڙيءَ
ريت ايشور جو نام سمرڻ ڪندڙ به چوندو ته منهنجو
سڀاءُ آهي هرڪنهن جو ڀلو ڪرڻ.“

## اکيون هري درشن جون پياسي!

”اکيان هري درشن کي پياسي.“ ڪيڏو نه
سندر پچن! پڙهڻ سان ساڌارڻ منش جي هردي ۾ ان
گهڙي ساعت لاءِ هري درشن لاءِ اُمنگ ۽ ابلاشا اُڀرڻ
تي سگهي ٿي.

نہ هو ٻاهر حاضر هو. هڪ رات هن اڳي جيئان کيس
ڪتاب پڙهي ٻڌايو. وري هڪ ڏينهن سمجها جو کيس
ڪلب ڏانهن هلڻ لاءِ چيائين.

اٺين نوي ڏينهن بہ اچي پورا ٿيا. اُن ڏينهن پنهنجي
پتنيءَ کي چيائين "اڄ نوي ڏينهن پورا ٿيا." پتني وائڙو
ٿي ويو. چيائين "اوي ڏينهن!"

"ڇو توهان کي ياد ڪونهي تہ اسان طلاق جو فيصلو
ڪرڻ لاءِ نوي ڏينهن ترسياسون. اڄ اهو ڏينهن
اچي ويو."

ڪن پل لاءِ پنهنجي پتنيءَ ڏانهن نهاريائين. ڪتاب
ٻہ منهن وجهي، هڪ ٻئو وراڻي چيائينس "چري آهين
ڇا؟ مان ٿو توکانسواءِ رهي سگهان. توکي ڪيئن ويچار
آيو تہ مان توکي ڇڏي ڏيندس."

رام نام ۽ سائينءَ ۾ صدق اهڙيءَ ريت پتيءَ پتنيءَ
جو مسئلو حل ڪري ڇڏيو ۽ سندن دک دور ڪيا. سائينءَ
جو نام جپڻ سان نہ فقط دک سور دور ٿين ٿا، پر منش
جي من ۾ اهي سڀيئي ڳالهيون اڀرن ٿيون، جي سمت
مهاتمائون چوندا آهن تہ ايشور جا گڻ آهن ۽ اوگڻ
منجهائن غائب ٿيو وڃن.

سري گرو نانڪ ديو چيو آهي "پرماتما جو جتن
ڪرڻ سان منش جي من جو لاڙو چڱن ڪمن ڏانهن ٿيندو
۽ برن خيالن کان پري رهندو. جنهن وقت منش پرماتما
کي ياد ڪري کيس حاضران حضور سمجهڻ لڳندو،
انهن وقت سندس اندر وارو ازخود کيس [illegible]

ڏانهس ”سائينءَ ۽ عدالت اڳي سندس سچون ڪرءِ کيس
آزاد ڪرءِ. وڏڪ علاج ڏٺائينس ته ٻنهيءَ ڀتيءَ
سان ڇڏين ۽ ورهي ٻڌي ٻارن کي ڇاهيون ڪندي هئين،
ليڪن اهو ته ٻنهيءَ اکين اڳيان آڻيندي ڪرءِ. دل ۾ اها
ڳالهه ڌاريندي ڪر ته ٻنهيءَ ڀتيءَ ۾ ساڳي ئي چڱائي
موجود آهي ۽ انسان جي اندر ۾ اهي وار و ٻڌي ٻڌو
سمجهاڻي رهيو آهي.“
ڌڪ ڏيڻ لاءِ ڀتيءَ کانئس طلاق جي ۽ طالب
ٿي. ڌار جو ٻئي سچون ڪرڻ ڪري، سندس من
شانت ٿيو. انڪري طلاق جي ڳالهه ٻڌي ۽ جوش ۾
ڪاڻ آئي. ٻنهيءَ ڀتيءَ کان لوري ڏيڻ مهلت
گهرائين. کيس چيائين ”اوي ڏيڻ ڪالهوءَ ۽ جي اوهان
اها ڳالهه ڪئي ته آءٌ سوڪار ڪنديس.“
رات ٻنهي ڏالهون ٿو ٻاهر گهاريندو هو. هو
اڪيلي گهر ۾ آس پاس وٽي هوندي هئي. ٻڌ ٻر سان
ڪارڻا ڪندي هئي ۽ اکين اڳيان اهو چترآڻيندي
هئي ته ٻيا ٿو گهر ۾ ٺهر آهي، ڪرسيءَ تي ڪتاب
رکي رهيو آهي، ٻنهيءَ بستري تي ليٽيو پيو آهي.
هو اهي ته چتر اکين اڳيان آڻيندي هئي ته اسين ائي
ڏڪ ڪري رهيا آهيون يا هو ڪرسيءَ تي ويٺو آهي
۽ مرڪي ڪتاب پڙهي ٻڌائي رهيو آهي.
هڪ رات ڪنهن سمع ۾ ڏسڻ ۾ آيو ته هو ڪرسيءَ
تي ويٺو هو. ڏسڻ لڳس ته مٿان ڪپول چتر سندس
اکين ڏسڻ ۾ ايندو هجي. اهو وري ٻڪ ڪيائين

باپ کان شڌ ڪرڻ لاءِ ڪهڙو پرائشچت ڪريان. رشي
اُن وقت ڪٽيا ۾ ڪين هو، پر سندس پٽ وينو هو.
راجا جي ڳالهه ٻڌي کيس چيائين "ڀڳوان (رامچندر) جو
"نام" ٽي ڀيرا چوڻ سان توهان جي پاپ جو پرائشچت
ٿي ويندو." ڪجهه وقت کانپوءِ رشي موٽي آيو. پنهنجي
پٽ جو ڏسيل پرائشچت ٻڌي، دک ڀري آواز ۾ کيس
چيائين "لکن ڪروڙن جنمن ۾ ڪيل پاپ، رڳو هڪ
ڀيرو ايشور جو "نام" اچارڻ سان هڪدم ڌوپجي وڃن
ٿا. اڙي بيوقوف تنهنجي شرڌا ڪهڙي نه ٻل تي
ڏسجي، جو تو اهڙو پوتر "نام" ٽي ڀيرا اُچارڻ لاءِ
آڳيا ڏني آهي. شرڌا سان هڪ ڀيرو پڙهڻ جو "نام"
اُچارڻ ڪافي آهي."

ڏکئي ويل هردي سان مالڪ کي ياد ڪرڻ سان
سڀ مشڪل آسان ٿيو وڃن ۽ مسئلا حل ٿيو وڃن.

نارمن ونسينٽ پيل پنهنجي هڪ پستڪ ۾ لکيو آهي
ته سائينءَ جو نام اُچارڻ سان مڻش کي سندس مسئلن ۾
رهنمائي ٿي ملي. هن هڪ مثال ڏنو آهي. هڪ پتي
پتني پاڻ موج مزي جي جيون گذاري رهيا هئا. ڪجهه
عرصي کانپوءِ پتنيءَ کي ڏسڻ ۾ آيو ته سندس پتي ڏانهس
منهن موڙي رهيو هو. معلوم ٿيس ته هو ڪنهن ٻي
استريءَ سان پيار ۾ پاڳل ٿيندو ٿي ويو.

اهو ڏسي هوءَ سهي ڪانه سگهندي هئي. وڃي
وڃي ٻي سرت ٿي ويندي هئي. هڪ ساڌو پرش وٽ
لکڪي ويئي. کيس سربستو حال سڻايائين. هن علاج

ڏيندو "اي دل تون فڪر مت ڪر ليرا خدا به هئي،
مشڪل پيو تو ڪيا هئا مشڪل ڪشا ڀي هي." ڪيس
اتاهه همت ۽ شڪتي اچي ويندي. مرڪندي مشڪندي
ڪيڏي به مشڪل ڳالهه کي منهن ڏيئي سگهندو.

جيل ۾ وچڙ پاري آپدا سمجهي ويندي آهي.
انسان جيل کان بچڻ لاءِ هزارين روپيه خرچڻ کان به ڪين
هٻڪندو ۽ هٽڪندو. سڀ حيلا وسيلا هلائيندو ته ڪيئن
به ڪري ڪيس مان ڇٽي وڃي ۽ جيل جا دروازا نه
ڏسجن. آزاديءَ جي آندولن سمي هزارين لکين جوان
جوانڙيون، ٻڍا ٻڍيون کلندا ڪڏندا ويندا هئا جيل
پرينداء. جيل جي مصيبت نه هر منش لاءِ ساڳي آهي،
پر آزاديءَ جي اپاسڪن جي من ۾ اُتم ڀاوَنا هئي،
سندر ڪاريه لاءِ صدق ڪين شڪتي تي ڏني، ڪين همت
تي ڏني جو جيل جون مصيبتون مشڪلاتون، ڪشٽ
ڪليش ڪين ستائي يا تنگ ڪري ڪين سگهيا. جن
تورن جوءِ ڪاريه جي اُتما ۾ نور نه صدق ڪين هو يا
ٻوءِ سندن شرڌا لڏي لپي وئي، سي يا ته جيل ۾ ڏکيا
ڏينهن گهاريندا هئا يا اشانتيءَ ۽ بوڇڙ ۾ وقت ڪاٽيندا
هئا، يا بريگوئي معافي وٺي جند ڇڏائي ويندا هئا.

صدق ۽ شرڌا انسان جي سڀ کان وڏي طاقتور
شستر آهي. سڀ ڀاڳ ڏوهه وڃن ۽ نڄ اڃو سانت
ڏين. سوچي ۽ امڪرش ۾ ٻڌس جي وڃن ۾ آيل آهي
نه هڪ ٻرهمڻ جي گهر جي هٿ جو ڏوهاري راڄا
هڪ ٻشيءَ جي ڪٽڻ ڏانهن سگهه وٺڻ لاءِ ويو ته ٻالڪي

يعني سنڌس سمرڻ وٺڻ سان، منش کي ڪو به لهر لوڏو
ڪين ٿو ٿئي! ڪيس تسلي ٿي وڃي ٿي ته هڪ مهان
شڪتي سندس ساٿي ۽ همراهه آهي. اُن مهان شڪتيءَ
۾ سندس وشواس ۽ شرڌا اٽل ۽ اَمر ٿيندا ويندا.

گورو نانڪ ديو چيو آهي، "آتما جو کاڌو پرماتما
جو نام آهي. نام سمرڻ ڪرڻ سان سرير ۾ رهندڙ ٻڌي،
الهيءَ اگر پرماتما جو چنتن ڪندي ڪندي اگر رس ۽
آنند ماڻيندي رهندي ۽ ايشور سندس انگ انگ
سهائتا ڪندو."

ايشور ۾ شرڌا رکڻ سان، ايشور جي سمرڻ وٺڻ سان
منش جي من ۾ ڀاونا اُڀن ٿئي ٿي ته جيڪي به منهنجي لاءِ
ايشور ڪري ٿو، تنهن ۾ ڪا نه ڪا چڱائي هوندي ۽ اهو
نيڪ آهي. ڪنهن کي ڪشٽ سِر تي آيس، ڪنهن
تڪليف منهن ڏيکاريس ته "پريان سندي پار جي ڦڙاوني
مٺائي، ڪا اهي ڪڙائي چکڻ جي همت ڪري" جي
ڀاونا ڌارڻ سان ڪڙائي به مٺائي ڪري پائيندو.

ڪوي ٽئگور گيتانجليءَ ۾ چيو آهي:
"هيءَ به تنهنجي آهه ڪرپا پرين لوڙي سخت آهه،
آهه جيوت ۾ سمايل، منهنجو اُن ۾ بخت آهه."
ڪوي ٽئگور سائين کي چوي ٿو ته سخت ڳالهه به
تنهنجي ئي ڪرپا آهي.

ساڌن سنتن جو اپئو آهي ته اهڙي ڀاونا ڌارڻ
سان کهڙي به مصيبت، کهڙي به آپدا ايترو ستائيندي
ڪانه، ايترو تنگ ڪانه ڪندي. منش پاڻڪي آتم

جي من ۾ پاڻ نا اڀڃي ٿي، شرڌا اُنهن ٿئي ٿي ته ايشور
سروشڪتيوان آهي ۽ احساس ۽ تسلي ٿئيس ٿي ته ايشور
هر دم هر وقت مون سان سهائي ۽ سهمڪ آهي.

هڪ گوالڻ نديءَ جي ٻيءَ پر هڪ برهمڻ کي کير
ڏيڻ ويندي هئي. پتڻ پوري وقت تي نه ملڻ ڪري،
پوري نيم تي تنهن کير پهچائي ڪانه سگهندي هئي.
هڪ ڏينهن دير سان کير ملڻ ڪري، برهمڻ گوالڻ تي
ڏاڍي ڪاوڙ ڄاڻائي. گوالڻ وراڻي ڏنيس "منهنجو
ڪهڙو قصور! گهر مان ته سوير اڪرندي آهيان، پر پتڻ
لاءِ ترسڻو پوندو اٿم. ٻيڙي جڏهن پرچندي آهي،
تڏهن ئي هلندي آهي." برهمڻ چيس "ماڻي، ماڻهو
رام جو نالو ڳڻهڻ سان جيون روپي ساگر پار ڪري وڃن
ٿا، تون هيءَ ندي پار ڪري ڪانه ٿي سگهين."

سرل دل واري گوالڻ اهو ٻڌي ڏاڍو خوش ٿي.
ٻئي ڏينهن کان برهمڻ کي کير سوير ملڻ لڳو. ٿورن
ڏينهن کان پوءِ برهمڻ گوالڻ کان پڇيو "تون هاڻ ته ڪڏهن
به دير سان ڪانه ٿي اچين؟" گوالڻ وراڻيس "تو ڪين
مولکي ڏس ڏنو ته رام نام ڳڻهڻ سان ندي پار ڪري
سگهجي ٿي. هينئر ته پتڻ جي لوڙ ئي ڪانه ٿيم."

قرآن شريف ۾ لکيل آهي "جي الله جو نالو وٺن
ٿا، سي ڪڏهن به دکي ڪين ٿيندا. الله جو هٿ
سندن مٿان سدائي هوندو ۽ سندن پاپ ڌوپي ويندا."

جيئن لٺبي جي سڙن وڻن سان اڻ ڳڻن ئي ڪي ۽ هڪو
ڍپ ڏاڍ ڪوڙا ٿيندو آهي، اهڙن ايشور جو نالو وٺڻ

تڏو وڏو هوندو آهي ته لٺ جي آڌار تي هلندو
ي. ٻاهر ڪٿي ويٺو هوندس ته ڪنهن مٽر جو آڌار
ي هلندو. لٺ ۽ پنهنجي مٽر ۾ وشواس ڌرڻ سان،
ي
س تسلي ٿي ويندي آهي ته ڪيس پنهنجي منزل مقصد
ڪا چنتا ڪانه ڪرڻي پوندي.
ب پهچڻ لاءِ ني
اڻ تارون ٽنبو جيلهه سان ٻڌي درياهه ۾ ٻيڙي
وندو آهي. ڪيس تسلي هوندي آهي ته ٽنبو ٻڌڻ سان
يس کي پڻ ٻولو ڪين ليندو ۽ ٻڌي ڪو نه ويندو.
وهه جيترو وقت سندس جاهل هوندي ته پيو پاڻيءَ
م تڙ ڳنڊو.
ٻليءَ جو ٻچڙو هئي ڪو نه سگهندو آهي ته ٻلي
ڪيس وات ۾ جهلي کٽي گهمائيندي گهمائيندي آهي. ماءُ جي اوٽ
انڪري هو ڪرڻ کان ٻاٻور رهندو آهي.
ونڻ سان ڪيس ڪرڻ جو ڀ ـ ڊاءُ ڪين رهندو آهي.
اسلوب بحس آهي. وسواس ۽
ايشور جو نام ٻه اهڙوئي ... ڀ ـ ڊاءُ جي ڪنهن
شرڌا سان نام ونڌڙ ڪي ... پيڙائي ٻاڙ. ”ٻرب ڪي سمرن،
ڪين تي ٿئي. سندس ڪنهن نه ڇڏوري.“
ڪارج پوري- ٻرب ڪي سمرن، ... تا ۽
ٻريوءَ جي سمرن ڪري سب ڪارج راس ٿين
ڪنهن ٻه ڪا ڳڻتي يا دک نه تو لڳي. سکميءَ ۾ ٻئي
هيڏ آهي ”ٻرب ڪي سمرن، پڻ نه بيا ٻي- ٻرب ڪي
سمرن، دک نه سمتا ٻي.“ ٻريوءَ جي سمرن ڪري
ڪو ٻه پڻ ٿئو ٿئي ۽ ڪو ٻه دک نه تو ستائي.
ڪو ٻه ... اڄاڙڻ سان، مٿس

# سڀ دکه دور هئي، جب تيرا نام ليئا

تنهن ڏينهن ٻال مندر مان موٽي ائين شيرين سڀاجهڙي سر ۾ ڳائڻ لڳي "سڀ دک دور هئي، جب تيرا نام ليئا." کهڙي نه آتما ۾ اُلساهه، وشواس ۾ تسلي ڏيارينڌڙ سٽ! سچيءَ دل ۾ شردا پريم پاونا سان ايشور جو نام اُچارڻ، سائينءَ جو سمرڻ ڪرڻ اٿاهه شڪتيءَ جو ڀنڊار ۽ اپمت آنند جي کاڻ آهي.

"نرڌن ڪي ڌن رام، نربل ڪي ٻل رام"
"سڀ سي بڙا هيءَ پرڀو ڪا نام."

ايشور جو نالو معنيٰ سندس اوٽ ۾ اچڻ وڃڻ، ڪيس ٻنهيجو ساٿي، سو تهون ۾ سهارو سمجهڻ. انجيل ۾ سٽ آهي "جيڪڏهن ايشور اسان سان آهي ته ڪير اسان جي خلاف ٿي سگهندو." پوءِ دک سور وري ڇا جا. "هري ڪا نام سدا سک دائي." جو سک آهي رام ڀڄن ۾، سو سک ناهه اميريءَ ۾."

مدش کي ڪنهن ٻئي شهر ڏانهن وڃڻو هوندو آهي ته هو اسٽيشن تي وڃي، ٽڪيٽ وٺي، اُن شهر ڏانهن ويندڙ ٽرين ۾ چڙهندو آهي. ٽرين ۾ گهڙڻ سان ڪيس ٻي ڪا چنتا ڪانه رهندي آهي. ڪيس ٻي ڪا تڪليف وٺڻي ڪانه پوندي آهي. ٽرين ڪيس وڃي سندس ماڳ پهچائيندي آهي. سورداس ويچارو ڏسي ڪين سگهندو آهي. ڪيس ٽڪر

[illegible] اچڻ ڪي [illegible]
[illegible] ٿي. [illegible] بوال اعتبار جو
[illegible] ضروري [illegible] اواڻي، لي
[illegible]

## [illegible] غلطي محسوس ڪبن ڪن

[illegible] غلطي محسوس ٿي [illegible]
[illegible] اوائي [illegible]، انکي [illegible]
[illegible] سمجهڻ [illegible] ڪهڙي [illegible]
[illegible] صحيح تا سمجهڻ [illegible]
[illegible] ڪناڻ [illegible] لي [illegible]
[illegible] ڪهڙي [illegible] واجب
[illegible] اجرو [illegible]
[illegible] غلطي جو سمجهڻ ٿي
[illegible] غلطي جو احساس
[illegible] آواز. ڪرڻ لي دل [illegible]
[illegible] ڪي اعضا [illegible]
[illegible]
[illegible] آهن. جو احساس ڪي
[illegible] ڪري سمجهندا آهيون.
[illegible]
[illegible] شروع [illegible]
[illegible] طاقت [illegible]
[illegible] جو [illegible]
[illegible] ڪري [illegible]

وري عصي ۾ ڪين اچان،" انهن پنهي ٽالهين کي اناء
شڪتي تي ٽڪي. اُنسان ڪڏ پرار ٿيا جي پرپل هٿيار جو
استعمال ميش جي کهڙي ۽ ڪمزوري يا اوٽائيءَ لئي
اوس غالب پئجي ويندا.

## جيڪي غلطي محسوس ڪين ڪن

باقي جيڪي ميش پنهنجي غلطي محسوس ني ڪين
ٿا ڪن يا ڪنهن جي اوٽائيءَ ڪري، اُنکي د ٻانڻ يا
بي ما نو ڪرڻ نيڪ ٿا سمجهن يا پئي ڪنهنجي اُلٽيءَ
هلت جو جواب اُلٽي نمونی ڏيڻ صحيح ٿا سمجهن؛
سندن من اشانت ڪين ٿو ٿئي، ڇڪناڻ وڌڻ تي ۽ ڪين
ڪو ٻڪر ڪين ٿو ٿئي، يا ٻانهون ڪنجي ٻيهي وڃڻ واجب
ٿا سمجهن، تن جي اهڙن ويچارن ۾ ڦيرو اچڻ البت
ڪنن آهي. چاڪاڻ ته غلطيءَ کي غلطي هو سمجهن ئي
ڪين ٿا ته نه ايڪانت ۾ ويهي پنهنجي غلطيءَ جو احساس
ڪندا؛ نه وري ايشور کي آراڌنا ڪرڻ تي دل ورندن.
اهڙن ڪن جي جيون ۾ به ڪي اهڙا موقعا اچن ٿا،
جو اچانڪ سندن ويچارن ۾ ڦيرو اچي وڃي ٿو. راجا
اشوڪ کي سوين هزارين سال ٿي ويا آهن. هو اسان کي
اڃا ياد آهي. ڪيس آدرشي راجا ڪري سمجهندا آهيون.
راجا رامچندر کان پوءِ راجا اشوڪ جو ناماچار ڇوگرد پکڙيل
ڦهليل آهي. عالم آشڪار آهي ته شروع ۾ راجا اشوڪ
نردئي ۽ هٺيلو راجا هو. پنهنجي طاقت وڌائڻ لاءِ
هر وقت پيو گهاٽ گهڙيندو هو ۽ جنگيون جوٽيندو هو.
انيڪ راجائن جي ملڪن تي ڪاهون ڪري ڪين جيتيو

وري غصي ۾ ڪجهه اچن،“ اهو ٻئي ٻالڪن کي اناءُ
ڇڪڻي ٿي لڳي. انسان ڪڏهن ٻار ٿيا جي ٻرٻال هٿيار جو
استعمال مٿس جي ڪڙي ۽ ڪمزوري يا اوڻائيءَ تي
اوس غالب پئجي ويندا.

## جڏهن غلطي محسوس ڪيون ڪن

ٻالڪ جڏهن مٿس پنهنجي غلطي محسوس ٿي ڪئي
ته ڪن ٻي ڪنهن جي اوڻائيءَ ڪري، انهيءَ ڏيڻ يا
ٻي مانو ڪرڻ نيڪ ٿا سمجهن يا ٻئي ڪنهن جي الٽيءَ
هلت جو جواب الٽي نموني ڏيڻ صحيح ٿا سمجهن ؟
سندن ۾ اشانت ڪين ٿو ٿئي، جيڪڏهن وڏڻ کي ۾ ڪين
ڪو اڪر ڪين ٿو ٿئي، يا ٻاهون ڪنهن ٻيهي وڃڻ واجب
ٿا سمجهن، ان جي اهڙن وچارن ۾ ڦيرو اچڻ البت
ڪين آهي. جاڪاڻ ته غلطيءَ کي غلطي هو سمجهن ٿي
ڪين ٿا ته ته ايڪانت ۾ ويهي پنهنجي غلطيءَ جو احساس
ڪندا ۽ ته وري ايشور کي آراڌنا ڪرڻ لي دل ور ٿين.
اهڙن ڪن جي جيون ۾ به ڪي اهڙا موقعا اچن ٿا،
جو اوچتو سندن وچارن ۾ ڦيرو اچي وڃي ٿو. راجا
اشوڪ کي سوين هزارين سال ٿي ويا آهن. هو اسان کي
اڃا ياد آهي. ڪيس آدرشي راجا ڪري سمجهندا آهيون.
راجا رامچندر کانپوءِ راجا اشوڪ جو ناماچار ٻوگرد ٻوڌار
قبوليل آهي. عالم آشڪار آهي ته شروع ۾ راجا اشوڪ
لڙائي ۽ هيبت وارو راجا هو. پنهنجي طاقت وڌائڻ لاءِ
هر وقت ٻيو ٿيا ملڪ کٽيندو هو ۽ جنگيون جوٽيندو هو.
انيڪ راجائن جي ملڪن تي ڪاهون ڪري ڪين جيتيو

کھڙي به ڇنڊ ڇاڻ، يا کھڙي به اڻ سھائيندڙ يا ڇڙ ڏياريندڙ ورتاءُ ويل به شانت رهان ۽ ساڳئي وقت ايشور ڏي به پرارٿنا ڪندو رهي ”سائين شڪتي بخشيم ته پنھنجي ارادي تي پختو رهان“ ته ٿي سگهي ٿو ته هو سڦلتا پراپت ڪندو. يا هڪ به دفعي ڪيٽي جوش ۾ ڀي لهر ۾ گهلجي به وڃي، پر آخر سندس اِها شڪتي اوس اڳري ٿيندي.

## ٻين جي چوڪن تي غصو

اسين وقتي پنھنجي زيردستن يا هيٺين سان، سندن ڪن اوڻاين ۽ چوڪن تي ڇڳي غصي ۾ اچي ويندا آهيون ۽ کين ڪي جو ڪي چئي ويندا آهيون يا دٻون ڪيندا آهيون. وقتي ساڻن بي عزتيءَ جو ورتاءُ به ڪندا آهيون. ڪي منش جلد ئي محسوس ڪندا آهن ته اهڙي ڪاوڙ ڪانه ڪرڻ گهربي هئي. نرمائيءَ سان اڳلي کي سندس غلطي سمجهائڻ گهربي هئي. اهڙو احساس ڪرڻ بعد به سمجهائن ڪي ساڳو ورتاءُ ڪري ويندا آهن. انوقت پاڻتي ضابطو ڪين رکي سگهندا آهن.

## ايڪانت ۾ ويچار

اهڙيءَ حالت ۾ به منش جيڪڏهن ايڪانت ۾ ويهي نت نيم سان ارادو ڪندو ۽ مالڪ کي آرادنا ڪندو رهندو ته سگهه ڏيندو ته وري اهڙي موقعي ۾ وهي کين وڃان ته اوس سڦلتا ساٿ ڏيندس. پنھنجي اندر سان پڪ ڪاٺي ڪرڻ ته ”مان اهڙو ڪجهه کين ڪندس، جنھن لاءِ پشيمان ٿيڻو پوي“ يا ايڪانت

پاڪ ڪندي، ڪير ڏند پچي ۽ سڌس به ڏند پچجي،

## بي اختيار جوش ۾ اچڻ

ڪي منش جيئنو ڪ اهڙي جوشيلي سڀاءَ جا ٿين ٿا
جن ڏ ڪو انسان اڻ وڻندڙ ورتاءُ ڏسي بي اختيار سڌ ٻڌ ٻلجي
ٿا وڃن ۽ ڪجهه اگرو ڪري ٿا ويهن. اهڙو جلد ئي ڪين
احساس ٿو ٿئي ته صبر ۽ شانتيءَ کان ڪم وٺڻ گهرجي ها.
ممڪن آهي ته اهو احساس ٿيڻ بعد به ساڳيو منش وري
به بي اختيار ساڳئي پرڪار جي حالت ڏسي، جوش وس
ٿي وڃي. "چرلدن چڙو وسار" واري واٽ وٺي ڪين
سگهي. اهڙو شخص ٿي وري پنهنجي ڀل محسوس ڪري.
اهڙي سڀاءَ جا منش جوش ۾ اچڻ غلط ٿا سمجهن، صبر ۾
رهڻ ساڄو پرڀو ٿا ڄاڻن، ته به اُن ڀل پاڻ تي ضابطو رکي
ڪين ٿا سگهن، جوش جي جذبي وهيڻا ٿي، ڀاڻ ۾ ڪي جو
ڪي ڪري ٿا ويهن. ڪنهن جو برو ورتاءُ، ڪنهن جي
لند مجازي، ڪنهن جا کهرا اکر، اي عا ناٿنا حرف، هو اُن
در سهي ڪين ٿا سگهن. اهڙو سانوڻي ۾ پڇتاءَ جا
اوڙها ٿا ڳارين. پڇتاءُ ڪرڻ بعد، درد وشواس ڌارڻ
سان به ممڪن آهي ته منش وري به غصو ڪري وڃي. اهڙ
هڪ دفعو ذمر ڪرڻ ڪانپوءِ اهڙن موقعن لي ٻهڙو ڪري
پاڻ تي ضابطو رکي ويندو، پر جي اڃا به نه رکي سگهي ته
ڪيس ڇا ڪرڻ کپائي؟

## من ۾ ارادو ۽ آزادي

ان حالت ۾ منش جيڪڏهن ايڪانت ۾ ويٺي، سوير
صبوح جو، تماشا ۾ ويل، رات جو سمهڻ مهل يا ڪنهن
به وقت اندر سان اهڙن ارادن ۽ ارادو ڪري ته

ته ٻيو ڳلُ ڦيرائي ڏينس". تو به هڪڙي موٽ ۾ تڪ
هڻين ته ڄڻ آگ ۾ گيهه پيو. تڪا توڙي چالو ٿي ويندي
هڻين ٻچي ٻنجي ويندا. تڪ جو جواب تڪ سان نه ڏن
وڃي ته اڳلو هڪ به تڪ هڻي اوس پشيمان ٿي ويندو
سندس نفرت ڦري محبت ٿي سگهي ٿي.

## نمي ڪمي نهار

شاه صاحب به چيو آهي:

"هو چوني لون م چؤ، واڻان ورائي
اڳـــ اڳرائي جو ڪري، خطا سو کائي،
پاند ۾ پائي، ويو ڪيني وارو ڪين ڪي."

ٻئي هنڌ چيو اٿس:

"نمي ڪمي نهار ٿون، ڏمر وڏو ڏک،
منجهان صبر سُکُ، جي سنوار ٿا! سمجهن."

اڳرائي ڪندڙ اوس پنهنجي خطا محسوس ڪندو،
جيڪڏهن موٽ ۾ کيس وڏ ڪين جهڙو ويو. لتر ۽
ويندي. هڪڙو جي پاٽڪي سير سمجهندو ته ٻيو سوا سير.
ڳالهه مان ڳالهوڙو ٿي ويندو. ممڪن مڃي ٻوندو. باقي جي
نمي ڪمي نهار ٻو ته معاملو اُتي ئي ختم ٿي ويندو. اُن ويل
اڳلو پنهنجي خطا محسوس نه به ڪري، پر ٿوري سمي
کانپوءِ اندر ۾ اوس احساس ٿيندس پنهنجي خطا جو.
پوءِ ڪير ٻوڏ جوي، اُنکي قوت چوڻ بدران، چوڪين
جيءَ چٺون. آهي البت اهو ڏکيرو. ڪي ماڻس ته انهيءَ
ويچار جا نيندا آهن ته لتر سان چڪر ئي پچي سگهندو
... for tooth"

ٿي ٿا وڃون ۽ پاڻ ۾ اُلٽو سلٽو ورتاءُ ٿا ڪريون. ٻڌڻ
سمجهون ٿا ته اڳلي بري ڳالهه يا اڻ ٺهڪندڙ ورتاءُ ڪيو
آهي ته پوءِ اسين به ساڳيءَ ريت يا اُنکان به ٻه ڀيڻو
وڌيڪ اُبتي هلت هلون ٿا. اسين ڇا پر بهتر ٿياسون؟ ڇا
ڳالهه اسين ٻئي ۾ غلط ٿا سمجهون، سا وري اسين پاڻ
ڪيئن ٿا ڪريون؟

البت ڪوڙيءَ ڪوڙيءَ مت نياري ٿي ٿئي. مڙس
مڙس جي سياءُ ۾ فرق ٿو ٿئي. گهٽ وڌ ڦڏي ڪي ٿورو
جوش ۾ ٿا اچن، ڪي گهڻو. تمام ٿورا، اهي ڀرپور مثال
صبر جي اوٽ اجهو وٺي، درگذر ڪري ٿا ڇڏين ۽ موٽ ۾
ڪجهه به ڪين ٿا ٻولين. هڪڙي ڳالهه ڪي ٿوري ٿا ڇڏين.
ڪي پاڻ ڳٽيا وري نه فقط صبر ٿا اختيار ڪن، پر پاڻ
ڏک رسائيندڙ کي آسيس ڪري، سندس ڀلو ٿا چاهين.

## صبر ۽ من جي شانتي

من جي شانتي صبر ۾ ئي آهي. صبر ئي طاقتور شستر
آهي، جو اڳلي جي دل تي اثرائتو ٿيڻ وڃي سگهي ٿو.
ڪين ٻڌو اٿئون "صبر جهڙو سينگار، ڪير نه ڪڍي لڳ ڄو"
"صبر جي شمشير سان ڪر ڪيني کي قتل". هڪ انسان
ڪي حرف ٻوليا، موٽ ۾ ٻئي غصو ڪيو ته حرف ٻوليندڙ
وڌيڪ جوش ۾ اچي ويندو. وڌيڪ ٿون ٿيا، ٿون ڇا
ٿي ويندي. ٻنهي جي من جي شانتي الوداع
ڪري ويندي، سندن وچ ۾ وير ونجهوڪ ٺهيل
رهندو. هڪ ٻئي جي خلاف ٻيا ڳالهيون گهڙيندا.
ڪرسٽ چيو آهي "ڪير توکي هڪ ڳل تي ٿڦ هڻي

## "دل ڪر درخت جي دستور"

اسڪولي اوستاد ۾ پڙهيل ڪويتا ياد آئي:

"دل ڪر درخت جي دستور
چارپ لڳي ڇڳا ڇڻن، ميوا ۽ پيو بُور
ڪهاڙو لڳي ڪُوڪ نه ڪري، درد نه رکي سور
وڍيندڙ سان وير نه رکي، توڙي پڇي ڪريس چُور"

، معنيٰ پر اُون ستون آهن. ويچار اُڀن ٿيو ته اسين
منش درخت جيئان ڇو ڪين نا ڪري سگهون. انسان کي
اشرف المخلوقات جي پدوي عطا ٿيل آهي. ڪيس ايشور
بدي ڏني آهي، سمجهه ڏني آهي، فهم ڏنو آهي، عقل ڏنو
آهي، ويچار ڪرڻ جي شڪتي ڏني آهي. اسانجا سنت
مهاتمائون ته چئي ويا آهن "مالڪ ڏيهي درلڀ آهي."

### پاڻ تي ضابطو رکي نٿا سگهون.

سمجهه هوندي، دماغ هوندي به اسين پاڻ سنڀالي
ڪا نه ٿا سگهون. پاڻ تي ضابطو رکي ڪا نه ٿا سگهون.
ڇڱو مٺو پروڙي ڪو نه ٿا سگهون. توروٽي ڪجهه ٿئي تو
نه جوش ۾ اچي پڄري ٿا وڃون. مان مريادا جو به ليڪو
لنگهي نا وڃون. ڪير ڪجهه اڪر بولي ته موٽ ۾ ڏهه
بولي ٿا ڇڏيون. ڪير اُبتو سبتو آکي، اجايو سجايو الزام
ڏيئي ته اسين سڌ بڌ وڃائي، غصي ۾ اچي، تپي باهه

ساڃ سڏاڻ آڇي سوکو رام رڃهاڻ اوکو آهه
ساڃن سان سنگ ظاهر سوکو قرب ڪمائڻ اوکو آهه
ڪکا ڇمڙا چاڙڻ سوکو من کي مارڻ اوکو آهه
شيخي ليري سڪڇهه سوکي سخي سڏاڻ اوکو آهه
آغا نيڻن لڪاڻ سوکو نيڻن نياڻ اوکو آهه

رام پنجواڻي

بمبئي (امبئي)
٤ نومبر ١٩٦١

سڃاڻان، ۽ هيمڙ ايشور ڀڳت جي روپ ۾ سڃاڻڻ لڳو
آهيانس. پستڪ ۾ جيڪي لکيو اٿس تنهن ۾ پنهنجي
جيون جي رهڻي ڪرڻيءَ جو چٽر چٽيو اٿس. اهو ئي
ڪارڻ آهي جو نماڻائيءَ جي ساراهه ڪئي اٿس، ليسي
کي تائب ڪرڻ جي رمز ڏسي اٿس، خوديءَ کي ڪائڻ
جي صلاح ڏني اٿس، صبر ۽ شڪر جي مهما ٻڌائي
اٿس، نيڪيءَ ۽ بديءَ جي وچ ۾ ڀيد ٻڌايو اٿس، وشواس
جي وات ۽ رضا تي راضي رهڻ جي راهه ٻڌائي اٿس
۽ ايشور کي پاڻ ارپي آنند پائڻ جو مارگ ٻڌايو اٿس.
سنسار ۾ سک پائڻ جي يتن ڪرڻ وارو جگياسو هن پستڪ
مان گهڻو ڪجهه پرائيندو. اهڙا اموڪ وچن پڙهي شال
هيئين سان هنڊايون. مک سان نه گهڻو ئي چئون ۽ جڏهن
من سان نڪري.

"مک سان رام چوي سانت نه اچي من کي
اَن پاڻيءَ جي نانءُ سان بک اُڃ ڪين لهي
نگر پهچي ڪونه ڪو ٻيا پند ڪئي
گُر گم رهت رهي نه سگهي تئي سامي چئي"

تيرٿ ڪيا ۽ چگها، پرارٿنا اُپاسنا ۽ سنڌيا، روزا
نمازون ۽ چگو ڪم، پر جي من ۾ نه ٿيو مسلمان، ڪلمو
پڙهيو ته ڇا ٿيو؟

شال سوچيون، سمجهون، لڳايون ۽ نڀايون- آغا صوفيءَ
ڪونه چيو آهي؟:-

تو ته منهنجي آتما اُپري ته هيڪلي زندگيءَ ۾ اهڙي ڳنڍارائي
پوندي جا ڪارگر ٿيندي. آتما جو وڪاس ٿيندو آهي
دَيا، سچ، شيلتا، همدردي، پريم، سيوا ۽ ٻين ڪن
ديوتائن. جيڪڏهن اندر ۾ ڪوڙا خيال ڌارياسين يعني
ٻين لاءِ ڌڪار، تعصب، ويڙهه ۽ سوارٿ رکيوسين ته انهن
خيالن جو اوتي ۾ اثر ٿيندو ۽ اوڪي ئي انهن اثرن
جو اچرو ڏٺو پوندو. ڀال زور سان پڪ ئي هلندي ته
اوڏانهين ئي موٽي ايندو.

انسان پنهنجي آتما جو مالڪ آهي - پرماتما کيس
شڪتي بخشي آهي ته هو هنجي اوسر جو يتن ڪري
۽ هن ۾ سياڻپ، سندرتا ۽ نزاڪت پيدا ڪري- ساڌن
آهي، ڪو سوڌي.

پنهنجي پراڻر ليوٽ سياڻپ جو پستڪ "دل ڪر
درشن جي دستور" نظر مان ڪڍيو اٿم. هن ڪتاب
جي آليڪي ۾ سياڻپ جي سياءَ جو عڪس آهي ۽ مٿين
خيالن جي ترجماني آهي. انسان ڇا آهي، ايشور ڇا
آهي، انسان ۽ ايشور جو ڪهڙو سنبنڌ آهي؟ آتما ڇا
آهي، آتما جو وڪاس ڪيئن ٿئي؟ نيڪي ڇا آهي،
بدي ڇا آهي؟ نيڪيءَ ۽ بديءَ جي لڙائي ڪيئن
انسانن اندر لڳي ئي پئي آهي؟ ڪيئن ٻالڪ
سچائي ۽ پريم کي پالجي؟ اهي سڀ اڻوکيون ڳالهيون
پاءِ ليوٽ وڏي سمجهايون آهن. ٻين کي نه پر ٻالڪي!
ليوٽ کي ديش ڀڳت جي روپ ۾ ڪٿي وقت ڪان

چڱايان! قيمتي ۽ قيمتي پدارٿ آهي آتما جو! اهي
پدارٿ انهيءَ منش کي ملندا جو نيڪيءَ جي وات تي
وتي. ٻيا ڌرم، پنٿ ۽ اصول چڱا ۽ چڱي ۽ چڱي
ڳالهه آهي نيڪي ڪرڻ ۽ نيڪ ٿيڻ! لٺڻ تي چاهين ته
ڀوڪ- ڌرتي ڪيڏو نه سبق ٿي سيکاري؟ سنسار ۾
ڪيت آهي، ڀوڪ ۽ لڻ. سوال ٿو اٿي ته جيڪڏهن ڀوڪيان
۽ لڻان ته ڀوءِ ايشور جي ديا ڪٿي ٿي؟ عام طرح
اهو ويچار آهي ته جيڪڏهن ايشور نياوڪاري آهي ته
ديا ڪانه ڪري سگهندو، جيڪڏهن ديا ڪيائين تہ
انصاف نه ڪري سگهندو- اها ڀل آهي- ايشور هڪ ئي
وقت دياوان ۽ نياوڪاري ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن
نياوڪاري دياوان نه ٿئي ته ڀلا انياءِ دياوان ٿيندو؟
اسين اڻ جو هڪ ڪڻو ڀوڪيون ٿا موت ۾ سوين داڻا ٿا
ملن- اها داتار جي ديا آهي- ۽ ڪنڊڪ ڀوڪي ڪنڊڪ
ٿا ڪاٽون، جَوَ ڀوڪي جَوَ ٿا لڻون- اهو ايشور جو انصاف
آهي. ۽ اسين اَڪ ڇو ڀوڪيون؟ ۽ جي ڀوڪيون ته انب
جي اچا ڪيئن رکون؟ ڪرم آهي ٻج، سنسار آهي
کيت- جيڪي ڀوکبو سو پائبو- جو سوارٿ ڀوڪيندو سو
ڪهڙو ڦل پائيندو؟ پاپ جي ٻج مان پاپ جو ئي ڦل
پراپت ٿيندو- جو اڻ سهو، ڪنڊ يا خود غرض آهي،
تنهنکي موت ۾ اها ئي ملندي- قانون اڻ ٽر آهي-
ٿوهر جو ٻج وجهي زمين کي ڪيرسان ڀيج ڏجي ته ڇا
جيڪر ٿوهر ڦري نارنگي ٿي پوي؟ جيڪڏهن ڪو چاهي

توهان آتما سان ملائيل هوندا، جنهن جي دل جي ڌڙڪڻ
کي هن ڪائنات جي ڌڙڪڻ سان هڪ ڪرڻو هوندو،
جنهن جي اکين کي هن جي اکين ۾ ئي ڪرڻو هوندو، جنهن جي
آتما، من ۽ جسم کي انهيءَ اوچ آتما ۾ لين ڪرڻو هوندو.
بابا وڃائيندو هوندو، تڏهن ته پيتر بابو! خودي وڃائي
تڏهن خدا ته سچ ۾ ايندو! آنند بابا جو ٻيو ڪو وسيلو
ڪونه ٿو سجهي.

سڀ اندر ۾ ئي آهي - ايشور جي نگري هردي
۾ آهي - ٻاهر ڀٽڪڻ ۽ جتي ڪٿي يار کي ڳولهه - ٻر جي
جاڳين ته من مندر ۾ ئي انهيءَ جو ديدار هڪ پل ۾
ڪري سگهين. اوهه پيرس سائين ته چيو آهي:-

"هيٺ ته آهين ڪٿي ته آهين،
مٿي ته آهين ڪٿي ته آهين
سڀ هڪ ته آهين نه حق ته آهين
[illegible] ويري ڇا جو؟"

[illegible] قانون اٽل آهي ۽ اورن آهي. هتي ڏوکو
[illegible] ڪو به مفت سزا کان ڇٽي ڪونه ٿو
[illegible] نعمت کان محروم رهي نٿو سگهي - ٿيا
[illegible] بيت، پيار کي سچي سان ته پيت.
[illegible] دنيا جا سڀ روحاني راحت جي مٿان
[illegible] ڪري ڇڏيا. حافظ ڪين چيو آهي ته:-
[illegible] سمرقند ۽ بخارا به قربان ڪري
[illegible] هڪ نظر مٿان ٻئي جهان نثار ڪري

اهڙي ڪا اٽڪ آهي جا دور ٿي نه سگهي؟
ڪڏهن ڪنهن وقت ٿولي پاري بار اچي بيو آهي
و تنهنجي ڪٽڻ کان ڏڪيو آهي ته مدجهي نه وڃ. سمجهه
انهيءَ ۾ ڪا چڱائي آهي - چيت ڪرين ته ڪا ڪڙائي
ڪانهي. تون هن حياتيءَ جو ٿو خيال ڪرين؟ اڙي
هيءَ حياتيءَ کان اي اي حد حياتي آهي. اسين رڳو
رير نه آهيون، آتما نه آهيون - اهو انيوءَ ٿي وڃي ته
يون جو رنگ بدلجي وڃي.

اسان کي سکيا ملندي رهي آهي ته اسين دنيا ۾
هيون پر دنيا جا طلبگار نه آهيون. اسين بازار مان
سگهون ٿا، خريدار نه آهيون - اسين تماشبين آهيون،
ماشا نه آهيون - وشواس ويو ته سڀ ويو! ڪيترا جوندا
هيون، "هن کي جو گهڻي مايا آهي ۽ اسين جو غريب
هيون؟" پر مايا سان گڏ هن جي مشڪلاتن جو ڪڏهن
ڪو خيال ڪيو اٿو؟ قدرتي قانون کي ڪو ٽي سگهي
ڪو نه ٿو سگهي.

اسين دنيا ۾ ڇو آيا آهيون؟ تنهنجو جريتر اُڏڻ! اسين
تنهنجو جريتر بڻائي ٿا سگهون فقط هڪ ڳالهه سان ته
سين اير انڊز مسئلن کي ڪهڙيءَ طرح ٿا منهن ڏيون؟
ر اسان ڪڏهن سوچيو آهي ته دنيوي تڪليفون اسان
هي آتمڪ شڪتيءَ اڀيان لهي نه سگهنديون. جڙ ڪيترن
جيتن جي آڌر تڪاءَ ڪائيندو؟

اندر جي شانتي پائڻ ٿا چاهيون ته تنهنجي آڌا ڏي

[illegible] ٿيو؟ جا شڪتي اسانکي توڙي ٺهري
ويئي آهي، [illegible] اسان تي [illegible] ڪري،
[illegible] سڄي اهڙائي ڪري، سا
اڻيءَ [illegible] جو ساري [illegible] والي آهي.
[illegible] آهي، جيڪي سچاپا سان اسين هر
[illegible] جو [illegible] ڪري سگهون [illegible] جهڙي
[illegible] ڪري سگهون [illegible] شڪتي اسانکي آڻيءَ جان
[illegible] آهي، [illegible] جي اولاد جان
[illegible] اسانکي [illegible] آهي. جڏهن
[illegible] جي [illegible] آهن ٿس جاجو؟

[illegible] ٿيو؟ [illegible] ڪندو آهي
[illegible] جي [illegible] آهي - جيڪي [illegible] آهي،
[illegible] آهي، [illegible] آهي [illegible] جو [illegible] ٿي نه
[illegible] اسانکي
[illegible] آهي [illegible] سگهندو،
[illegible] اسين [illegible]
[illegible] آڻيءَ [illegible] آتما جو [illegible]
[illegible] اهي سگهي، جڏهن
[illegible] آتما جي
[illegible] سو ڪو
[illegible]
[illegible] ڪريون؟

اسانجو وشواس ڪيترن وقتن تي ڪرڙن آزمودن جي سخت طوفان ۾ اڏامي ويندو آهي. پر وشواس، جو گيان مان اُپجي ٿو ٿئي، تنهن جو بنياد پڪو ۽ پختو هوندو آهي، جو ڪهڙي به هوا لڳڻ ڪري لڏي نه ويندو آهي.

جن ڏسڻ ڪانسواءِ وشواس آندو آهي تن تي مهر آهي، پر وڏي مهر نه انهن تي آهي جن ڄاڻو آهي ۽ انهيءَ ڄاڻ ڪري اعتبار آندو آهي، اعتبار انهيءَ ۾ جنهنجو اڃا اظهار نه ٿيو آهي. ڇو نه هو سمجهن ٿا نه قدرت جو قانون ڪنهن شڪتيءَ جي آڌار آهي ۽ اها شڪتي آهي پڌي ۽ پريم!

اڇو نه وشواس رکون- اهو وشواس جو گيان مان پيدا ٿيو آهي. آتما جي شڪتيءَ جي اسان کي پوري خبر آهي. هاڻي اڇو نه اهو وشواس ڌاريون نه قدرت ۾ هر ڪا شيءِ قاعدي موجب ٿي هلي ۽ پوري رٿا تي رٿيل آهي ۽ جيڪڏهن اسين به پاڻڪي انتظام ۾ رکي هلنداسون نه ڪنهن به ڳالهه ۾ ڪمي ڪانه رهندي.

اسانکي اهو وچار من مان ٽڙي ڪڍڻ گهرجي نه ڪابه برائي اسانکي ڇهي ٿي سگهي- جنهنکي پاري جي پناهه ۽ سندس قانون جي حفاظت تنهنکي ڪهڙي لهر ڪهڙو لوڏو! جيڪڏهن اسانجي من ۾ برائي نه آهي نه رڳو نيڪي اسانجي ويجهي ايندي ڇو نه جتي نيڪيءَ جو راڄ آهي اتي نيڪي ئي رهي سگهندي. نيڪ انسان

جڏهن [illegible] مشڪل آهي سو اڪيلو نه آهي، سائين،
۽ [illegible] ٻيا وارث جي اها شڪتي به ورڌي ٿي -
[illegible] آهي، [illegible] وارو سالڪو هميشه اهين ٿو سمجهي
[illegible] پاڻڪو، [illegible] مالڪ ڪو آهي
جو [illegible] اهڙي مالڪو جو
[illegible] اهڙي [illegible] لو وڃي.
[illegible] آهي [illegible] ٿاڌي ۽ آهي
[illegible] ڪري ڪوه ڏس ڪري ٿو لٽي.
[illegible] ڪانو [illegible] ته هو [illegible]
[illegible] سچي راهه ڪاڌي،
[illegible] اڪيلائي، جو خيال ڪندي جيڪر
[illegible] وڃي؟ آسرو ڪنهن نه بل تو بخشي!

[illegible] خزانا اڪل آهن! دنيوي [illegible]
[illegible] آهي [illegible] اڻ ماڻا! اهو ته اندر ۽ سمايل
[illegible] ڪري، اهو ته اسين [illegible]
[illegible] ڪانو اڻ [illegible] آهڪ هيرا ۽ لعل [illegible]
[illegible] آهي جي عالم مان ايندڙ آلاپ تي اسين
[illegible] اصل نه سمجهون ته
[illegible] اسان مان اسانجو ابدو ۽ آهي جو
[illegible] ڪري، اسانجي رهنمائي ٿو
ڪري، [illegible] ڪري ۽ اسان کي [illegible]
[illegible] ڪري.

ڪا ڪاڻ آهي- آتما پرماتما سان پوريءَ ريت نه نهڪي ته ڪهڙو نتيجو نڪرندو؟ ريڊيو ۾ ڪهڙئل سٽيشن ڪيئن ملندي آهي؟ جڏهن سڀئي مقرر ٿيل ڊگرين تي آڻبي تڏهن ته آڪاش واڻي ريڊيو ۾ پرويش ڪندي. اتهاس شاهد آهي ته نيچ ۾ نيچ جاتيءَ ۾ پيدا ٿيل منش، غريب، اليت جيون ڪي به انهيءَ قانون ڪڏهن رهباهي ڪاڻ ڏني آهي. انهن ماڻهن جا مثال نه ڏيو، جن ڪوشش ئي ڪان ڪئي آهي ته به اميد رکي ويٺا آهن ته سندن موڪش ٿيندو.

ڪيترن وقتن تي انساهه پڇي پوندو آهي ۽ چوڏاري حالتن کان مٿي چڙهي نه سگهندو آهي- پر مان داعوي سان چئي سگهان ٿو ته پورن وشواس وارو منش انهن دنيوي مشڪلاتن تي سوپ پاڻي سگهي ٿو- سورج ڏانهن نهاري چوءِ "اي مهان شڪتيءَ جا روپ مان پرم آتما جو حصو آهيان، مان اوناشي آهيان- مان امر آهيان- مان بي انت آهيان، ڪا به محدود وستو موکي ڇهي نه ٿي سگهي." ائين چئي ڏس ۽ پوءِ پڌاءِ ته تنهنجي حالت ڇا آهي- اسان مان ڪيترا ڪچهه به ڪن ته اندر ۾ لبا ڪن- هردم اهو ئي ڊپ هوندن ته الاجي نتيجو ڇا نڪرندو؟ پورن پريم ڊپ کي لتڙي ڪڍندو آهي. اچو ته پهرين ايشور جي راجدانيءَ ۾ داخل ٿيون، سندس نياءَ جي ڇايا ۾ وهون- پوءِ ڏسون ته اسان تي ڪيڏا

شاهه لطيف کي نورمحمد ڪلهوڙي مرڪلي کوڙي
ٻيڙي مرڪلي هئائين سڄي ٻر مست، هن جو ربار
تي ۽ شاهه گهوڙيءَ تي چڙهندو نه ڦيرائي هندو هو
هيٺ ۽ شاهه ڏيئون ڏيئون تي ويندو. تب ڏني شاهه
گهوڙيءَ تي چڙهي وينو نه اچي ڪنيائينس. شاهه ڏٺو
ته گهوڙي هت نه تي اچي سو لغام ڪٽي ڇڏيائينس.
وڃڻ ڪانپوءِ گهوڙي موٽي آئي ماڳ ۽ شاهه لٿي ٿيو
هيٺ. مريد شاهه کي زنده ڏسي ڏاڍو خوش ٿيا. هڪ
مريد پڇيو قبلا! گهوڙيءَ کي ڇڪي ڇڏڻ جي ڪهاڻي ڪا
ڪنهن ٻڌي ڏٺو؟ جي "ادا، پنهنجون واڳون ڏيون الله
ڌڻي جي هٿ ۾ گهوڙيءَ جون واڳون ڪيئن پنهنجي
وس رکان"؟ "جنهن تي صاحب جي رضا سو سر ۽ سر
گهڻي سرهو." آهي اسان ۾ شاهه سائينءَ جهڙو وشواس؟
ايشور بي انت آهي ۽ اسين اُن ئي انت جا جزا
آهيون، جيڪڏهن اسان ۾ پورن وشواس هجي ۽ اسين
صحيح طرح پنهنجي جيون پتايون ته جيڪو پرماتما جي
اپار ڪرپا ۽ ڀاڳ ونڊ جي لائق ٿي وڃون. مڪمل
اعتقاد واري منش تي دائما دئيا جي بارش ٿيندي رهي.
بکايل جيو کي پورن وشواس هجي ته کڻي نه کڻي
رات هڪڙي سماڻتا ملندي.
قانون قدرت اهڙو ئي آهي. جيڪڏهن اسين پنهنجو
ڌيان انهيءَ قانون سان ملائيندا ته نتيجي جو اوتو ئي
[illegible]

# مها ڳـم

هڪ طرف هو ڀڳوان ڪرشن جو جنگي سامان ۽ ٻئي
طرف هو اڪيلو ڪرشن ڀڳوان. دريوڌن ڀڳوان جو لشڪر
۽ هٿيار پسند ڪيا؛ ارجن ڀڳوان جي چرڻن ۾ سيس نمائي
ڪيس پاٽوت آندو. ڀڳوان، دريوڌن ۽ ارجن کي صاف
صاف چيو هو ته مان يڌ ۾ ڪنهن طرف به ڪين لڙندس.
دريوڌن سوچيو جي ڀڳوان لڙندو نه، ته ڪهڙي ڪم جو
ٿيندو؟ لنهنڪري استر شستر پنهنجي حوالي ڪري
ڀڳوان کي ڇڏي ڏنائين. ارجن سوچيو "سواءِ ساڻ
آهي ته سڀ سٺائي آهي." ڪروڪيتر جي ميدان ۾ چڙهڻ
ارجن ڀڳوان کي وٺي آيو تڏهن ڀڳوان وري به چيو،
"ارجن مان لڙندس اصل نه". ارجن هٿ جوڙي چيو
"ڀڳوان توهان لڙو هيشڪ نه ۾ ڪرپا ڪري رٿ ۾ ته
وهو." ڀڳوان رٿ ۾ ويٺو ته ارجن واڳون ڪڍي هٿ ۾
ڏنس. ڀڳوان چيو، "مان ڇا ڪريان؟" ارجن وراڻيو
"واڳ ٻولي لنهنجي وس آءُ ڪا ناڻ وهيٺي؟
هلايو ته هلي وڃان ٻهاريو ته ان بس!"

ڀڳوان هلايو رٿ ته ارجن کي ڪهڙو ڊپ. ارجن جي
وشواس ڪٿيو. اسان ۾ ارجن جهڙو وشواس آهي؟

# ڀل نامو

| صفحو | سٽ | غلط | صحيح |
|---|---|---|---|
| ۹ | ۱۷ | باز | بار |
| ۱۵ | ۱۷ | الون نيون | الون نين نيون |
| ۱۷ | ۱۴ | ڄتي | جتي |
| ۲۴ | ۱ | ايمان | ايمان |
| ۲۷ | ۱۹ | ٻچو | ٻچو |
| ۳۰ | ۱۷ | سينٽر | سينيٽر |
| ۳۱ | ۱۹ | هيٺن | هيٺين |
| ۳۵ | ۱۰ | ٻهچي | ٻهچي |
| ۳۹ | ۸ | لتائي | نتائي |
| ۴۰ | ۴ | وجون | وڄون |
| ۵۱ | ۱۵ | ٽيل | ليل |
| ۵۳ | ۱۹ | پنهنجن | پنهنجي |
| ۶۹ | ۲۳ | طعلم | طعام |
| ۹۷ | ۱۷ | چوگز | چوگرد |
| ۱۰۳ | ۲۳ | لوكيندس | قوكيندس |
| ۱۰۴ | ۲۱ | استتا | استلتا |
| ۱۳۳ | ۱۶ | نزيد | يزيد |
| ۱۳۵ | ۱۰ | د ين | اڄن |
| ۱۳۶ | ۹ | باذ بزي | باذبزي |
| ۱۳۷ | ۱۶ | لعد | نمد |

فهرست


| نمبر | وشيه | صفحو |
|---|---|---|
| ١- | دل ڪر درخت جي دستور | ١ |
| ٢- | سڀ دک دور هٽي، جب تيرا نام ليئا | ٨ |
| ٣- | اکيون هري درشن جون پياسي | ١٦ |
| ٤- | هيءَ به لهڻجي واهه واهه، هوءَ به لهڻجي واهه واهه | ٢٤ |
| ٥- | پريو پرماتما جي پورڻ حضوريءَ ۾ | ٣١ |
| ٦- | ۽ ستون انسان لاءِ آلت ۽ تسلي جو ڀنڊار | ٣٩ |
| ٧- | پرارٿنا مدش ۽ سرشٽيءَ وچ ڳنڍ پيدا ڪندڙ وسيلو | ٤٥ |
| ٨- | مالڪ ملي مات ۾ | ٥٠ |
| ٩- | دک درد ۽ ڪشٽ ڪليش، ڪارڻ ڪهڙو؟ | ٥٦ |
| ١٠- | جيڪو رام چوندو، لهڻجو ڀلو ٿيندو | ٦٧ |
| ١١- | جيڪي پرالبد ۾ هوندو سو اوس ٿيندو | ٧٢ |
| ١٢- | ٻرش ۽ استرين ٻنهجا ڀاڻيندڙ پاڻ | ٧٧ |
| ١٣- | ٻئي سان ڀرائي ڪرڻ ڪري صحت تي اثر | ٨٢ |
| ١٤- | پنج ۽ پاپ | ٨٦ |
| ١٥- | ايشور جي سرڻ وڃڻ | ٩١ |
| ١٦- | آشا جيون، نراشا مرتيو | ٩٦ |
| ١٧- | تيرا ڀاڻا ميٺا لاڳي | ١٠٥ |
| ١٨- | ڳڻتين کان ڪيئن آجو ٿجي | ١١٢ |
| ١٩- | مدش جو مهاشترو | ١٢١ |
| ٢٠- | شل سڀ جو ڀلو ٿئي | ١٢٨ |
| | جاڻڙ ١... سهجي ٻوي اڻ جاڻل جي جاڻ | ١٣٢ |
| | جنم... تي ويچار | ١٣٧ |

ارپڻ

بابا سائين

سرڳواسي ديوان گوبند رام تاراچند کي

تيرٿ گوبند رام سيپاٽي

# دل ڪر
# رخت جي دستور

بيتا سوا روپيه

سال ١٩٦١ع

تيرٿ سڀاڻي

Printed by Mellaram M. Vaswani at Th
Sunder Press Ajmer.
Published by Shri Tirath G. Sabhani
Shirin Niwas Adhipur (Kutch).

آتمڪ ساهت مالا - ٣

# دل ڪر
# درخت جي دستور

قيمت سوا روپيه

سال ١٩٦١ع

تيرٿ سڀاڻي

Printed by Mellaram M. Vaswani at The Sunder Press Ajmer.
Published by Shri Tirath G. Sabhani Shirin Niwas Adhipur (Kutch).